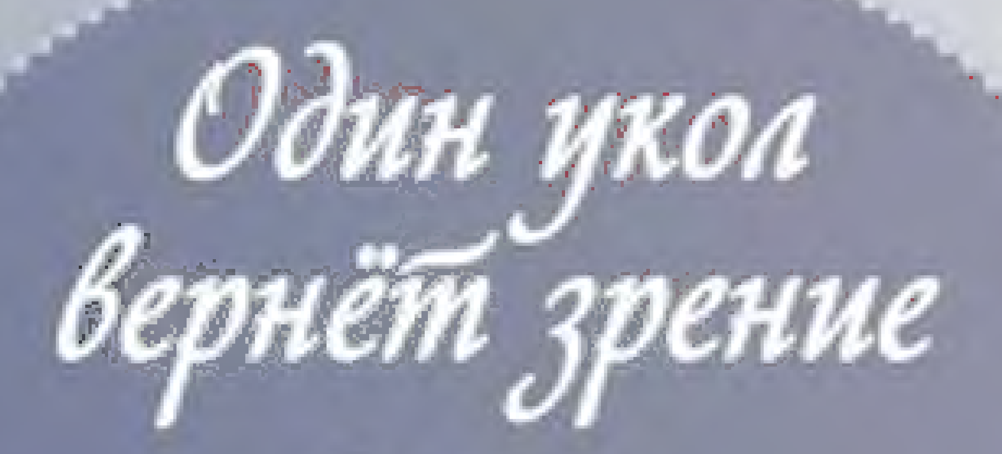
Жиры есть можно и даже нужно. Но не все... стр. 14



№1 (633) 2021

Айболит

18+



Сенсация

стр. 2

Капусту лучше квасить в «мужской» день

www.aybolit.ru

Сам себе диагност

Ищем на коже симптомы болезни

Часто именно кожа первой реагирует на заболевания внутренних органов.

Немецкие дерматологи назвали несколько признаков, которые позволяют распознать проблемы в организме.

■ Особенно тесная связь существует между кишечником и кожей. Если кишечник работает плохо, у вас запоры или поносы, вряд ли на лице нет угрей или других кожных высыпаний.

■ Печень очищает и снабжает органы питательными веществами, поэтому любая ее дисфункция отражается на коже. Она становится желтушной при гепатите или застое желчи. А сосудистые звездочки в верхней части тела могут стать предвестниками цирроза или жирового гепатоза.

■ Красные болезненные пятна в районе голеней могут свидетельствовать о воспалении — тонзиллите, болезни Крона или язвенном колите.

■ О проблемах с сосудами расскажут покраснения на ладонях или большом пальце. А по маленьким желтым узелкам можно узнать о нарушении обмена липидов.

■ Большое беспокойство, особенно у женщин, вызывают коричневые пятна на шее. Чаще всего они возникают в складках, а также на локтях, шее, в паху или под мышками. Это черный акантоз. Иногда он сопровождается зудом, утолщением кожи, появлением сыпи. Черный акантоз может означать, что у вас развивается преддиабетическое состояние.

При любых кожных изменениях нужно обращаться к дерматологу, чтобы вовремя выявить заболевание и вылечить его.

ЖЕНЩИНЫ — КАК ДЕТИ: ЖДУТ ДЕДА МОРОЗА ИЛИ ЛЮБОГО ДРУГОГО МУЖИКА, ЛИШЬ БЫ С ПОДАРКАМИ.



Знаете ли вы, что...

● Парацетамол многие принимают при головной и зубной боли, а также при повышенной температуре. Но если это делать часто, препарат может серьезно навредить печени.

● Сидячий образ жизни, нездоровое питание и переедание усиливают выработку в организме гормона голода грелина. Он лодает в головной мозг сигналы голода и стимулирует аппетит.

● Острая пища вредит суставам и может стать причиной сильных головных болей, а также болей в спине, руках и ногах, вызывать головокружение и учащенное сердцебиение.

Новости

Нервные клетки погибают от боли

Исследователи проанализировали состояние мозга 26 пациентов, которые жаловались на хроническую боль в позвоночнике. Выяснилось, что это ведет к потере 11% серого вещества мозга и равносильно уменьшению мозга здоровых людей за 10-20 лет жизни. Каждый год боли уменьшает серое вещество на 1,3 куб. см. И эти изменения в мозге необратимы.

Один укол вернёт зрение

Ученые российского научно-технологического университета «Сириус» ищут способ вернуть зрение людям с наследственной слепотой. Они предложили точечно вводить в сетчатку глаза препарат со здоровым геном. Одного укола достаточно, чтобы зрение восстановилось. Но терапия поможет лишь на ранней стадии заболевания, пока в сетчатке глаза еще осталось какое-то количество здоровых клеток.

Перхоть — опасный симптом

Британские ученые назвали перхоть признаком опасного недуга. Одним из симптомов болезни Паркинсона является себорейный дерматит, который проявляется перхотью. Почему он поражает таких пациентов, пока неизвестно. Другим частым признаком болезни Паркинсона является чрезмерное потоотделение в верхней части тела. Тут все объяснимо. Это связано с изменениями в участках мозга, регулирующих работу потовых желез.

Думай, думай

■ ОШПАРИЛИСЬ? НАТРИТЕ ЯБЛОКО И КАШИЦУ ПРИЛОЖИТЕ К МЕСТУ ОЖОГА.

■ ЕСЛИ НА ЗИМУ НАСУШИЛИ ЛИСТЬЯ ЯБЛОНИ, ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СТАКАНОМ КИПЯТКА. ЭТИМ НАСТОЕМ ПОЛОЩИТЕ БОЛЬНОЕ ГОРЛО.

Экскурс в недалёкое прошлое

Что такое карантин

Девяностые годы. Эпидемия холеры в южном украинском порту. После развала СССР там все еще стояли российские корабли.

В городе хаос — сотни заболевших, десятки тысяч контактных, холерный вибрион в лимане и даже в водопроводной воде.

На флоте карантин. Личный состав «запирается» на кораблях. Сход на берег запрещен. Цистерны пресной воды гиперхлорированы. Питьевые бачки на замках. Пища подается горячей. Руки постоянно моются. Маленький гарнизонный береговой госпиталь перепрофилирован на прием больных с холерой. А в городе хаос и паника. Больницы переполнены, люди умирают. Слухи распускаются самые чудовищные. Городской штаб по ликвидации заразы работает круглосуточно. Учебные заведения и предприятия закрыты. Организованы поквартирные обходы для выявления заболевших, в первую очередь — контактных. В городе принято решение организовать контактным лицам карантин — то есть изолировать их в специально выделенных зданиях под охраной милиции.

Все пять этажей бывшего дома-интерната заполнены сотнями людей. Коек не хватает, на полу матрасы. Вода хлорируется так, что из крана течет «молоко». Кормят три раза в сутки постными кашами, в основном овсянкой и перловкой на воде. Хлеб или сухари — по 300 граммов в сутки. Передачи и свидания запрещены. Информационный голод полный, за исключением городской газеты с отфильтрованными новостями.

Единственным развлечением было бродить в светлое время суток по маленькому интернатовскому парку. Время от времени у кого-нибудь проявлялись кишечные расстройства или при обследовании выявлялся холерный вибрион. Их тут же госпитализировали, а оставшимся добавляли срок.

Люди постепенно съезжали с катушек. Это понятно: в полыхающем инфекцией городе оставались родственники, близкие друзья, обязательства, незавершенные дела. Контактные лезли через ограду, попадали в руки милиционеров, которые, матерясь, водворяли их обратно.

И тогда власти нашли гениальный способ удержать людей на карантине. Дважды в день на территорию завозили квасную бочку, наполненную белым сухим вином. Это был низкопробный кислый шмурдяк, от которого наутро раскалывалась голова. Зато убивались одним выстрелом сразу два зайца: проблема свободного времени и профилактика холеры. Вибрион терпеть не может кислой среды, он в ней сразу же погибает.

О нынешней коронавирусной проблеме: лучшим средством борьбы с распространением вируса является домашний карантин — читайте, смотрите, думайте, беседуйте. В конце концов, можно все залатать, заштопать, починить...



Намотай на ус

ЕСЛИ У ВАС ТИПИЧНЫЕ СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА, НО ТЕСТ НА НЕГО ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ ВСЕ ЖЕ ИНФИЦИРОВАНЫ.

Мой рецепт поставит на ноги больных бронхитом

А также справится с пневмонией даже в запущенной стадии. Отожмите из алоэ (не моложе трех лет) 0,5 л сока. Смешайте с 0,5 л сока клюквы (не морса!), добавьте по 0,5 кг сахара и меда. Тщательно размешайте и влейте 0,5 л кагора. Смесь настаивайте в теплом темном месте 2 недели, ежедневно встряхивайте. Затем отлейте часть в баночку с крышкой и поставьте на стол. Оставшееся снадобье храните на нижней полке холодильника. Принимайте по такой схеме: первую неделю — по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Если стул будет нормальный, со следующей недели принимайте по 1 ст. ложке — и так, пока не закончится лекарство. Результат будет заметен через 2-3 недели приема снадобья.

О. В. Лунева, Татарстан

SOS! Отёк Квинке

ЭТО СОСТОЯНИЕ, КОТОРОЕ ТРЕБУЕТ НЕОТЛОЖНОЙ ПОМОЩИ, ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ЗНАТЬ ЕГО СИМПТОМЫ И НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ ПРИ СЛУЧАЕ.

Первые тревожные симптомы

Каждый десятый человек хотя бы раз в жизни перенес это состояние, но чаще страдают женщины молодого и среднего возраста. Спровоцировать аллергический отек могут лекарства, продукты питания, контакт с растениями, укус насекомого, псевдоаллергический — холод или жара, яркий свет, а также стресс.

Отек Квинке ощущается как напряжение в ткани, боль, зуд внутри. Начинается он в области рта, охватывает нижнюю часть лица и опускается к шее. Может распространиться и глубже на гортань. Это опасно, поскольку может вызвать удушье, вплоть до остановки дыхания, и случается в каждом третьем случае. Еще два признака отека — охриплость голоса и кашель. Опоздание с помощью может стоить жизни. Лишь иногда приступ проходит сам по себе или после применения средств от аллергии — лекарств «Супрастина», «Тавегила», лоратадина, «Кларитина» и др. Не надейтесь на них, вызывайте скорую.

Что можно сделать до приезда врача?

При отеке Квинке нужна экстренная помощь, поэтому обязательно сообщите диспетчеру скорой о предполагаемом диагнозе. Постарайтесь успокоиться. Откройте окно для доступа воздуха. Положите на место отека холодный компресс, можно с крепким раствором соды или соли. Хорошо бы иметь в аптечке какой-нибудь антигистаминный препарат и закапать в нос сосудосуживающее средство, например, «Нафтизин».

Какое лечение необходимо

Обычно пациента госпитализируют в лор-, аллергическое или терапевтическое отделение. В угрожающей ситуации может потребоваться реанимация. Антигистаминные средства могут назначить в виде инъекций.

Вводят препараты для сужения периферических сосудов (эфедрин, кофеин), аскорбиновую кислоту, витамины группы В, препараты кальция.

Перенесшим отек Квинке рекомендована гипоаллергенная диета, исключающая шоколад, яйца, рыбу, цитрусовые, пшеницу, молоко. Восстановление длится в зависимости от тяжести перенесенного приступа до нескольких недель. Важно выявить провоцирующий агент и постараться избегать его. При несвоевременном обращении отек Квинке может закончиться летальным исходом, так как аллерген действует на организм как яд.

Ю. М.Кулагина, аллерголог, врач II категории

Не навреди!

ПОДОРОЖНИК ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ПРИ ПОВЫШЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ И СКЛОННОСТИ К ТРОМБООБРАЗОВАНИЮ.

Сок подорожника пила всё лето. Кислотность повысилась...

В молодости заболел у меня желудок. Не могла ничего есть, исхудала так, что даже сознание теряла. Ничего кислого, ничего соленого. Борща спокойно не могла поесть, чтобы потом не корчиться от боли... В поликлинике поставили диагноз гастрит с пониженной (почти нулевой) кислотностью желудочного сока. Положили в больницу. Там долго лечили, но результатов почти не было. Кислотность оставалась нулевой. И стала меня мама лечить. Она собирала листочки подорожника, ополаскивала их, пропускала через мясорубку, через марлю отжимала сок, и я пила его. Вначале 3 раза в день, разводя 1 ст. ложку в 1/4 стакана кипяченой холодной воды, а потом по 2 ст. ложки. Уже через неделю я могла есть и хлеб, и кашу. Сок подорожника пила все лето и, слава богу, забыла о своей болезни. Сейчас мне 67 лет, желудок работает как часы.

М. Г. Табалова, Тюменская обл.

Цифры и факты

■ У ЧЕТВЕРТИ БОЛЬНЫХ ПРИ ОТЕКЕ КВИНКЕ ПОРАЖАЮТСЯ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ, ГОРТАНЬ, ТРАХЕЯ, БРОНХИ. В 30% СЛУЧАЕВ НАЧИНАЮТСЯ ОТЕКИ ПИЩЕВОДА, ЖЕЛУДКА, КИШЕЧНИКА — ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ ТОШНОТОЙ, РВОТОЙ, БОЛЯМИ В ЖИВОТЕ.

■ СПОСОБНЫ ВЫЗВАТЬ ОТЕК КВИНКЕ РЫБА, РЫБНАЯ ИКРА, РАКИ, КРЕВЕТКИ, ЯЙЦА, ОРЕХИ, МЕД, СЫР, ПИЩЕВЫЕ КРАСИТЕЛИ.



Уйти в запой не получилось. Собака «закодировала»...

Перед Новым годом встретили соседку — женщину лет сорока, но запойную. Пару-тройку раз в год уходит в запой. Ну, на праздник сам бог велел, как говорится. А тут абсолютно трезвая! Остановились, поздоровались, поздравили друг друга с наступающим. Еле сдерживая возмущение, она поделилась горем.

Ждала Нового года как манны небесной — с лета не употребляла. Решила до 31 декабря дотянуть и уже оторваться по полной. Не получилось... На улице какая-то собака цапнула ее за ляжку, джинсы прокусила... Перепуганная женщина тут же помчалась в травмпункт. Там ей назначили 90 уколов от бешенства при полном и категорическом отказе от спиртного. А вдруг собака и правда бешеная? В общем, на три месяца «закодировалась» поневоле. Праздник не задался, расстроена вдрызг. Злая, как та собака. Обижается: мол, раньше 40 уколов делали, почему теперь 90? Собаки, что ли, более бешеными стали? Еще добавила: «Точно это свекрухины проделки, даже с того света достает».

Мы посочувствовали незадачливой соседке, попрощались и порадовались: одним 10-летним счастливым ребенком в новогодние каникулы станет больше, ведь мама будет трезвой. Может, и правда покойная бабушка внучке помогла?

Антонина Н., Тверская обл.

Умные мысли

■ КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ СПОКОЙНАЯ МИНУТКА — БЕЗ ТРЕВОГ, ЗАБОТ И НЕПРИЯТНОСТЕЙ, НЕ ОБОЛЬЩАЙТЕСЬ. ЖИЗНЬ ПРОСТО ПЕРЕЗАРЯЖАЕТ РУЖЬЕ.

■ МУДР НЕ ТОТ, КТО ДОКАЗАЛ ЧТО-ЛИБО, А ТОТ, КТО, ЗНАЯ ИСТИНУ, НЕ СТАЛ СПОРИТЬ.

■ В ЛЮБИМОМ ЧЕЛОВЕКЕ НРАВИТСЯ ВСЕ. В НЕЛЮБИМОМ РАЗДРАЖАЮТ ДАЖЕ ДОСТОИНСТВА.

Уроки жизни — *Думай, думай*

Жили-были старик и старуха...

Когда началась война, у бабушки Степаниды и деда Миши было все, что считалось достатком в крестьянской семье: новый просторный дом с обстановкой, несколько сундуков одежды, большое хозяйство.

Провожая мужа на фронт, бабушка зашила ему в шинель молитву и заставила выучить наизусть. Дед провоевал всего несколько месяцев. Его тяжело ранило. После боя немцы шли цепью, ударом сапога определяя, кто живой, и добивали. Дедушка вспомнил о молитве и начал читать ее про себя. Хватило сил не застонать. Это и спасло ему жизнь. Но дед Миша навсегда остался инвалидом. Домой он вернулся с костылем.

При отступлении немцы сожгли дом. В семье трое детей. Чтобы их прокормить, Михаил освоил новое ремесло: из покрышек разбитых и брошенных машин стал мастерить сапоги и калоши. Вся босоногая деревня шла к нему за этой немудреной обувью. Степанида гордилась мужем, называла его кормильцем.

Да и сама она была рачительной хозяйкой. Овощей из небольшого огорода, фруктов из сада, домашней живности хватало на всю семью. До войны Михаил работал на железной дороге путевым обходчиком. В три ночи уходил из дома, а Степанида ему теплой картошечки из печки завернет в полотенце и даст с собой. Это был урок для детей — в доме всегда должна быть горячая еда. Двух скромных пенсий старикам хватало на жизнь. И в буфете всегда стояла тарелка с халвой — любимым бабушкиным лакомством. А к Новому году всем родственникам отправляли посылки с гостинцами — сушеные яблоки, грибы, варенье, корни хрена, сухие травы.

Михаил старался во всем помогать жене. Просыпался первым и бесшумно выполнял многие дела по хозяйству. Потом будил жену, та топила печь, в которой уже лежали дрова. Днем после обеда — непременный отдых. Супруги все делали слаженно, как стрелки ходиков, висевших над столом, — по вечерам старик подтягивал на них гирьки. Представить бабушку и деда поодиночке было просто невозможно. Каждую минуту они знали, кто чем занят. У каждого имелись свои обязанности по дому, которые, не сговариваясь, они распределили давным-давно.

Больше всего до самой старости дед Миша боялся, что кто-нибудь увидит его небритым или в исподнем. Бабушка была для него богиней. Он любил в жене даже гнев и раздражение. А ее кривые ноги умиляли его. Стеша была ворчуньей, а он, казалось, даже скучал без ее брюзжания. Знакомый диалог:

— Миш, ты кур покормил?
— Да, Стеша.
— А сарай закрыл?
— Да, Стеша.
— А дрова в печку положил?
— Да, Стеша...

... Старик ушел из жизни первым. На Степаниду было больно смотреть. Крепкая, относительно здоровая, она вдруг начала угасать с каждым днем. Через девять месяцев и ее не стало. Так закончились 58 лет простого семейного счастья.

Валентина, Смоленская обл.

На приёме у кардиолога



Можно ли убежать от инфаркта?

На вопросы читателей «Айболита» отвечает Родион Авазов, кардиолог, врач высшей категории.

ПОЧЕМУ АМЕРИКАНЦЫ «СБАВИЛИ СКОРОСТЬ»?

Раньше многие американцы следовали призыву «Бегом от инфаркта!». Однако в последнее время сбавили скорость. Так можно ли все-таки убежать от инфаркта?

Т. В. Тарасова, Германия

Хотя движение действительно важно, увеличение физической нагрузки не столь существенно влияет на снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показали, что можно добегаться до катастрофы сердца, потому что неестественно с утра так нагружать свой организм. Движения нужны в первую очередь для нормализации веса. Ходьба и плавание — идеальные физические нагрузки, но они должны быть дозированными и регулярными. Это хорошая тренировка сердца, которая должна доставлять удовольствие. А если заниматься, как говорится, из-под палки, это приносит организму больше вреда, чем пользы.

ОТЕЦ СИЛЬНО ПЕРЕНЕРВНИЧАЛ И ПОПАЛ В БОЛЬНИЦУ...

Отцу 62 года. На работе он сильно перенервничал и попал в больницу с инфарктом. Его вызвал стресс?

Ольга, Сочи

Чаще всего инфаркт развивается от артериальной гипертензии, курения, гиподинамии, сахарного диабета. Хотя совсем сбрасывать стресс со счетов нельзя, ведь у человека во время сильного волнения подскакивает давление, увеличивается частота сердечных сокращений. Насколько сильно от инфаркта пострадает сердце? Это зависит от степени сужения сосуда и времени, в течение которого сердце не получает полноценного кровоснабжения. Если сужение стопроцентное, то достаточно 15 минут, чтобы обескровленная сердечная мышца погибла. При сужении меньше 70% шансы на спасение увеличиваются. Но помощь необходимо оказать как можно скорее, пока не закрылось «золотое окно» и сердечная мышца еще жива. Чем быстрее будет восстановлено кровоснабжение сердца, тем меньше шансов у инфаркта. Если он и случится, то будет менее обширный.

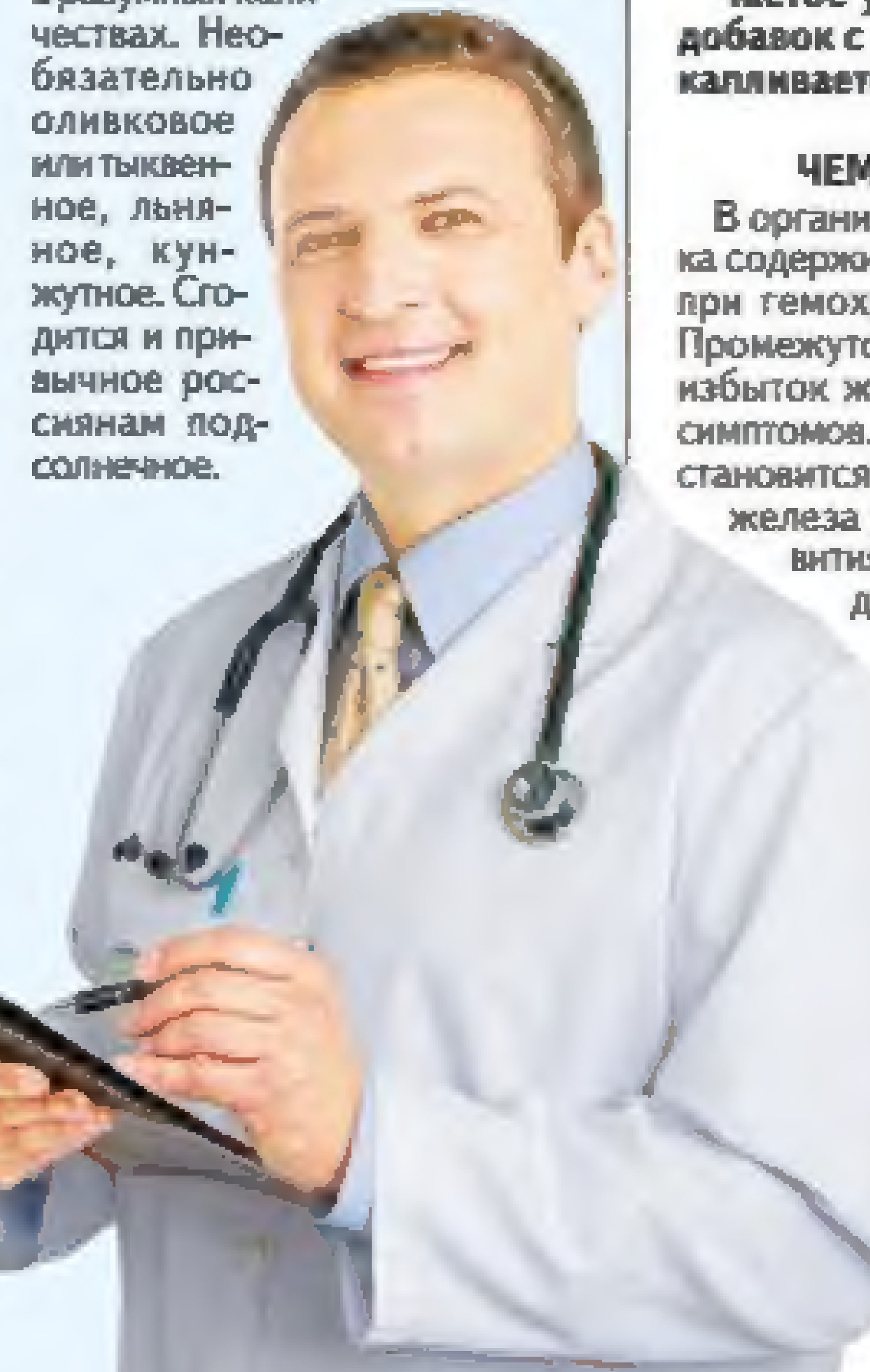
КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ?

Надо бы снизить уровень холестерина. Борюсь с ним который год...

Мария Михайловна Усакова, Самарская обл.

Если съедать ежедневно хотя бы половинку авокадо, то уже через месяц уровень холестерина станет заметно ниже. В яичном желтке также содержится вещество — антагонист холестерина. Хорошо, если вы будете употреблять хотя бы два яйца в неделю. Можно приготовить омлет или сварить их всмятку.

Небольшое количество животных жиров, например сметана 10-15% жирности, улучшает липидный обмен. Но любителям сметаны важно знать меру — не больше десертной ложки для заправки салатов или в борщ. Полезны и растительные жиры в разумных количествах. Необязательно оливковое или тыквенное, льняное, кунжутное. Сгодится и привычное россиянам подсолнечное.



— Будет тебе увлажнитель воздуха!

ТОЛЬКО В РОССИИ ЛЮБИМЫХ НАЗЫВАЮТ «ГОРЕ ТЫ МОЕ».

Холестерин ни при чём?

Кое-что новенькое

Давно признано, что высокие показатели хорошего холестерина в крови — это маркер хорошего здоровья сосудов и сердца.

Он действительно снижает отложение плохого холестерина на стенках артерий и тормозит прогрессирование атеросклероза. Но новое исследование показывает, что на женщин от 45 до 84 лет эта защита не распространяется. Ученые обнаружили, что показатели хорошего холестерина у таких женщин не дают правильной информации о сердечно-сосудистом риске. Примерно у половины участниц исследования уровень хорошего холестерина был нормальным, однако при этом женщины страдали сердечно-сосудистыми расстройствами. Выходит, что хороший холестерин в этом возрасте перестает защищать женский организм. Возможно, он даже пагубно действует на сердце и сосуды. Поэтому ориентироваться надо, в первую очередь, на свое самочувствие.

Люди и... вирус

Для жизни — 15 минут кислорода

В больницах Украины не хватает кислородных концентраторов для пациентов с COVID-19. Больным за сутки дают подышать кислородом всего 15 минут. Родственники называют такое лечение Освенцимом. Представьте себе человека, который сутками задыхается. Поможет ли ему такая процедура? Недавно умер мужчина. Рядом с ним в палате лежал его тяжелобольной сын. Отец отказался от своей дозы кислорода, чтобы спасти сына. Отца не стало. Продолжают ли давать парню отцовские дозы кислорода, неизвестно.

Кто чем может быть полезен

Режим самоизоляции в России изменил жизнь поселков. Раньше люди редко общались, скрываясь за высокими заборами, теперь они готовы прийти друг другу на помощь. Например, в деревне Ключи, Челябинской области, создан «Реестр полезных людей». Соседи знают, кто и чем может быть полезен. Свои услуги готовы предложить водитель «Газели», семейный психолог, медсестра, водопроводчик и даже два собачьих парикмахера.

Советы терапевта — *Не навреди*

Опасный элемент

Частое употребление мяса, большое количество витаминных добавок с железом все чаще приводят к тому, что этот элемент накапливается в организме в избытке.

ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ?

В организме здорового человека содержится всего 3-4 г железа, при гемохроматозе — 20-60 г. Промежуточные значения — это избыток железа без каких-либо симптомов. Тем не менее ситуация становится опасной. При избытке железа удваивается риск развития артрита и рака. Страдают органы, где железо накапливается сильнее всего, — печень, поджелудочная железа и другие. В итоге — цирроз печени, рак.... Инфекционные, воспалительные, опухолевые заболевания усугубляют ситуацию.

Избыток железа снижает чувствительность к инсулину, увеличивает риск сахарного диабета II типа. А еще болезни Альцгеймера и Паркинсона. Причем чем старше человек становится, тем больше в его организме железа. И как побочный эффект — развитие старческих болезней.

Кстати, исследования показали, что снижение уровня железа в организме с помощью кровопусканий (пиявок) хорошо снижает уровень ферритина. При этом снижается риск опухолевых заболеваний и уровень воспалительных маркеров. Если снизить ферритин, например, со 120 нг/мл до 80 нг/мл, то заболеваемость раком будет в полтора раза меньше.

ИДЕМ СДАВАТЬ КРОВЬ

Уровень ферритина показывает запас железа в организме. Если в лабораторных анализах верхняя граница колеблется от 240 до 300-400 нг/мл, это говорит о явном избытке железа. При воспалительных заболеваниях уровень ферритина может быть сильно повышен независимо от содержания железа, так как ферритин является еще и воспалительным белком. Поэтому важно сдавать кровь на ультрачувствительный С-реактивный белок, чтобы различить эти ситуации. Еще один важный элемент в анализах крови — трансферрин: если он выше 45%, значит, есть избыток железа.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

* Следите за уровнем железа (ферритин). Это поможет обнаружить как дефицит железа, так и его избыток.

* Ешьте больше растительной пищи, уменьшите количество мяса в рационе. Не принимайте мультивитамины с минералами и препараты железа «для профилактики». Добавляйте специи, такие как куркумин, пейте чай и кофе после мясных блюд — они снижают всасывание железа.

* Сдача крови полезна для людей с высоким ферритином. Это снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака, улучшает показатели глюкозы, гликированного гемоглобина, липидного профиля и чувствительность к инсулину. Даже однократная сдача крови даст результат.

А. С. Гуреев, врач-терапевт

3, 2, 1... Пуск! Курс на самоисцеление.

Запускаем скрытые возможности организма

Первая Мировая война, Австрия. В госпиталь привозят молодого офицера в тяжёлом состоянии. Из-за белой ширмы он слышит, как врачи между собой тихо говорят, что скорее всего ему осталось недолго: «Дотянул бы до утра...».

Каково же было удивление лекарей, когда молодой мужчина не только не умер в ту ночь, а пошёл на поправку, как говорится, «собрав все жизненные силы».

Это довольно известная история. И похожих на неё тысячи! А всё потому, что у каждого человека (слышите, каждого!) есть скрытые резервные силы, которые могут помочь справиться даже с самой тяжёлой болезнью. Как их запустить? И почему до этого они не работали? Ответы Вы найдёте в этой статье!

Не чудо, а наука

Способность к самоисцелению — это и есть скрытые резервы нашего организма. Это природное свойство всех живых существ регенерироваться (восстанавливаться).

Можете убедиться сами. Каждый из Вас когда-нибудь получал небольшие порезы кожи. В результате на месте раны образуются сгустки из кровяных клеток — тромбоцитов. Они, как пробка в бутылке, закупоривают повреждённые сосуды. И кровотечение останавливается. А деление клеток по краям раны происходит до тех пор, пока она не заживает полностью. Это как новый хвост у ящерицы, который вырастает взамен старого или повреждённого. Здорово, правда?

У нас, конечно, нет хвоста. Но подобное заживление и восстановление функций заболевших органов происходит и внутри нашего организма.

Например, Николай Михайлович Амосов (академик, доктор медицинских наук) считал, что наши системы и органы способны выдерживать нагрузки, в 10 раз превышающие обычные. Представляете, в 10 раз!

Учёные уверены, что человек тратит только около 70 % своей жизненной энергии. Остальные 30 % остаются не задействованы.

Так как же заставить организм работать на полную мощь? Как вызвать «подкрепление» для борьбы с недугами?

Над этой задачей долго трудились специалисты по лазерной физике, биофизике и инженеры в области высоких технологий из Москвы. И им удалось невероятное! Они создали уникальный аппарат, который способен запустить резервные адаптационные возможности человека — РИКТА ЭСМИЛ 1А!

Санаторий на дому

Аппарат РИКТА ЭСМИЛ 1А — это, конечно, совершенно новый уровень, квантовая медицина!

Лазерный аппарат РИКТА ЭСМИЛ 1А способен творить настоящие чудеса!

Он уже давно используется врачами в таких высокоразвитых странах, как Германия, Франция, Швейцария, Испания, Италия, Израиль, США, Канада и др.

Сегодня лечение аппаратом РИКТА ЭСМИЛ 1А может позволить себе каждый. Причём даже не выходя из собственной квартиры! Для того, чтобы пользоваться им, не нужно иметь медицинское образование. Компактный размер аппарата и подробная инструкция, написанная простым языком, сделают своё дело!

Достаточно иметь всего один аппарат дома, чтобы Вы и Ваши родственники (да-да, Вы не ослышались, пользоваться РИКТА ЭСМИЛ 1А можно всей семьёй!) надолго забыли дорогу в больницу.

Курс оздоровительных процедур на аппарате поможет существенно улучшить состояние Вашего здоровья и облегчить течение хронических заболеваний.

Это подтверждают и специалисты. Не зря аппарат успел завоевать столько наград:

- *Диплом I степени Академии медико-технических наук «За инновационные разработки»;*
- *Золотая медаль Российской академии естественных наук «За практический вклад в укрепление здоровья нации»;*
- *Золотая медаль V Международного форума «Высокие технологии XXI века»;*
- *Золотая медаль «За новаторские достижения» на XXIII Международном салоне в Женеве.*

А Комитет по охране здоровья и спорту Государственной Думы РФ признал квантовую медицину (в том числе и аппарат РИКТА ЭСМИЛ 1А) одним из приоритетных направлений развития отечественного здравоохранения.

Трудно даже описать словами, насколько уникальный и неповторимый по своим возможностям аппарат РИКТА ЭСМИЛ 1А! Просто верх совершенства современной науки!

Как же он действует? И от каких болезней может помочь?

Жизнь по-новому

После применения аппарата РИКТА ЭСМИЛ 1А Ваша жизнь кардинально изменится. Под действием лазерной квантовой терапии клетки, поражённые болезнью, начнут восстанавливаться. Вы начнёте жить совершенно по-новому! Без боли, мучений и таблеток по расписанию.

Представляете, то, что раньше Вы не могли вылечить годами, с аппаратом РИКТА ЭСМИЛ 1А может пройти всего за курс процедур. Всего за курс! Это же просто поразительно!

И всё благодаря лазеру! И не просто лазеру. В отличие от других аппаратов, в РИКТА ЭСМИЛ 1А используется импульсный лазер. Чем он так хорош?

Специалисты знают, что импульсный лазер более эффективен (по сравнению, например, с непрерывным). К нему нет привыкания. А это значит, что при необходимости курс можно будет повторить и лечебный эффект не пропадёт.

Это жизненно важно для людей с хроническими заболеваниями или болезнями в запущенной форме, которые трудно поддаются лечению.

Вы думаете, это все секреты РИКТА ЭСМИЛ 1А? Далеко нет!

Один за всех и все за одного

У РИКТА ЭСМИЛ 1А есть ещё несколько приятных бонусов. Помимо лазера, в аппарате есть и другие режимы (импульсное некогерентное инфракрасное излучение, пульсирующий красный свет и постоянное магнитное поле). Вы, как и создатели аппарата РИКТА ЭСМИЛ 1А, наверняка знаете, что при комплексном подходе любая задача решается быстрее и проще.

Так вот, уникальность лечебной программы РИКТА ЭСМИЛ 1А состоит в том, что каждый из режимов аппарата дополняет и усиливает действие другого. Это делает лечение невероятно эффективным. И ускоряет процесс выздоровления сразу в 2–3 раза! Вы и сами удивитесь, насколько быстро наступит улучшение. И вы перестанете замечать боль, потому что её в Вашей жизни больше нет!

А ещё после того, как в Вашем доме появится РИКТА ЭСМИЛ 1А, Вы сможете существенно сэкономить на лекарствах.

Аппарат способен не только снизить дозу лекарств, но и в некоторых случаях полностью исключить их прием.

При каких болезнях аппарат может помочь?

Аппарат способен помочь, внимание, при более 100 заболеваниях! Начиная от грибка ногтей и заканчивая реабилитацией после инсульта. Как Вы понимаете, каждый найдёт для себя подходящую программу и режим. Вот только малый спектр его применения, посмотрите:

- **Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, профилактика инфарктов и др.);**
- **Заболевания опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы и др.);**
- **Заболевания ЖКТ (гастрит и др.);**
- **ЛОР-заболевания (отиты, ларингиты, синусит и др.);**
- **Лёгочные заболевания (бронхиты и т.д.);**
- **Кожные заболевания (также способствует быстрому заживлению ран и т.д.);**
- **Нервные расстройства (бессонница, тревожный синдром и т.д.);**
- **Повышает иммунитет и общую сопротивляемость организма к вирусам.**

Список настолько огромен, что невозможно описать всё в одной статье. Более подробную консультацию специалиста Вы можете получить по телефону бесплатной федеральной линии 8-800-777-68-25.

Почему мы не можем справиться с болезнями сами?

Для чего вообще нужно пользоваться аппаратом? Почему организм не может побороть болезнь сам?

Природа действительно заложила в нас огромные резервные силы, способные восстановить повреждённый орган. Вырастить новые клетки взамен погибшим, поддержать и восстановить нарушенные функции тела. Но мы упорно не хотим давать своему телу выполнять программу, заложенную природой.

За кратковременные облегчения мы расплачиваемся годами потерянной жизни! Годами!!! Пора прекратить это!



С изжогой я знаком не понаслышке

У меня гастрит с повышенной кислотностью, поэтому с изжогой знаком не понаслышке. Раньше спасался содой, но потом прочитал в «Айболите», что вредно. Теперь мне помогает простое, доступное и недорогое средство — сырой картофель розовых сортов, который всегда под рукой — домашний, без нитратов, со своего огорода. Чищу пару картофелин, тру на терке, отжимаю сок и пью по 2-3 ст. ложки, чтобы избавиться от изжоги.

Р. А. Дворкин, Московская обл.

Мой помощник — подорожник

Муж уже несколько лет страдает от гастрита с пониженной кислотностью. У него часто бывает изжога, особенно если сразу после еды он начинает, наклоняясь, копаться в огороде и работать по хозяйству. В таких случаях готовлю ему травяной настой. Смешиваю подорожник (2 части) и траву тысячелистника (1 часть). Заливаю 2 ст. ложки смеси 500 мл кипятка, настаиваю 15 минут, процеживаю. Муж пьет настой теплым по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Так и спасается от изжоги.

О. Н. Скороходова, Алтайский край



SOS! Обострился панкреатит

Холод, голод и покой не всегда помогают

Наиболее опасно сочетание алкоголя с жирной, острой, пересоленной пищей. Вот почему часто обострение случается после праздников, когда россияне налегают на спиртное и деликатесы.

Сначала воспаление, потом обострение

Сильная боль в верхнем отделе живота, отдающая в спину (такие боли называют опоясывающими), рвота, которая не приносит облегчения, учащенное сердцебиение — все это симптомы начавшегося в поджелудочной железе воспаления. Когда острый панкреатит дает осложнения, на 3-5-й день может подняться температура. Но до этого времени лучше не терпеть и уже при первых симптомах обострения обратиться к врачу. Если обострение протекает в среднетяжелой или тяжелой форме, закончиться оно может нагноением и даже перитонитом.

На признаки хронического панкреатита можно не сразу обратить внимание. Минут через 30-40 после еды может возникать боль в животе, легкая тошнота. Люди нередко худеют, хотя едят достаточно и с аппетитом. Мучают метеоризм и диарея. Впрочем, хронический панкреатит порой протекает без симптомов, так что о его наличии человек узнает, лишь когда случается обострение.

Если у вас или у кого-то из близких начался такой приступ, немедленно вызывайте скорую. Пока она едет, лягте. Постарайтесь расслабить мышцы живота и приложите к больному месту грелку с холодной водой. Обезболивающие препараты принимать нельзя — это только смажет клиническую картину. Также запрещено есть или пить воду.

> ■ САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА ПАНКРЕАТИТА — ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ.
>
> ■ КОМУ-ТО ДОСТАТОЧНО «ЗЛОУПОТРЕБИТЬ» ВСЕГО НЕСКОЛЬКО РАЗ, ЧТОБЫ СПРОВОЦИРОВАТЬ ПРИСТУП.

В легких случаях главный принцип лечения панкреатита — холод, голод и покой. В течение нескольких дней придется воздержаться от пищи, разрешены только минеральная вода без газа, отвар шиповника и некрепкий чай. Обязателен постельный режим и холодные компрессы на верхнюю часть живота. Это не значит, что с острым панкреатитом можно справиться своими силами.

Когда без врача не обойтись

Если начался приступ острого панкреатита, лечение должно проводиться в стационаре. Необходимо, чтобы врач контролировал состояние больного, чтобы вовремя заметить осложнения. К тому же именно доктор должен выписать лекарства, которые помогут снять приступ. Это обезболивающие и спазмолитики, ферментные и антацидные препараты. Если есть угроза нагноения, используют антибиотики. При абсцессе поджелудочной железы и обширном панкреонекрозе необходимо хирургическое вмешательство. Операция может быть полостной и лапароскопической — все зависит от состояния пациента и показаний.

Заработать панкреатит легко

Чаще всего воспаление поджелудочной бывает вызвано злоупотреблением алкоголем. Ученые подсчитали: чтобы «заработать» панкреатит, человек должен в течение 10 лет ежедневно потреблять 375 г водки, около 1 л вина или 3 л пива. Немало. Но у многих людей реакция возникает быстрее. Кому-то достаточно «злоупотребить» всего несколько раз, чтобы спровоцировать приступ.

> У ТЕХ, КТО МНОГО КУРИТ, ПАНКРЕАТИТ ВОЗНИКАЕТ НА 5 ЛЕТ РАНЬШЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ. А РИСК РАЗВИТИЯ НОВООБРАЗОВАНИЙ В ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ ВЫШЕ В 2-3 РАЗА.

Наиболее опасно сочетание алкоголя с жирной, острой, пересоленной пищей. Вот почему часто обострение случается после праздников, когда россияне налегают на спиртное и деликатесы. Опасна такая еда и сама по себе.

Камень в желчном протоке застрял...

Еще одна причина приступа — желчнокаменная болезнь. Если схематично нарисовать желчный проток и проток поджелудочной железы, они похожи на изображение рек на географической карте. Оба «ручья» при этом впадают в «море» — двенадцатиперстную кишку. На небольшом участке перед ней они сливаются воедино, образуя общий канал. Если по желчному протоку идет камень, попав в эту часть, он может заблокировать «ворота» и в поджелудочную железу, вызвав тем самым застой ферментов.

Как жить после приступа

Придется сидеть на диете. Из рациона нужно исключить все жирное, жареное, острое, наваристые бульоны, копчености, газировку и алкоголь. На время придется отказаться от соли, молока, сахара, меда и варенья. Из овощей под запретом капуста, бобовые, шпинат и редис. Зато супы и пюре из других овощей только приветствуются. Мясо и рыба должны быть нежирными: постная говядина, куриное филе, индейка, судак, сазан. Овощи можно употреблять только вареными или приготовленными на пару и желательно протертыми. Фрукты — запеченными, в виде желе или компота. Полезны хорошо разваренные каши (гречневая или овсяная). Кисломолочные продукты разрешены, но они не должны быть слишком кислыми. Принимать пищу необходимо часто, есть понемногу. Эти правила помогут избежать повторных приступов.

В. Л. Тетерева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Хорошая новость — *Для инвалидов*

«Проходимец» в России

Первая в нашей стране фабрика по производству инвалидных колясок с электроприводом открылась в Калининградской области, в поселке Поддубное.

... Шестнадцать лет назад, летая на параплане, Роман упал с 30-метровой высоты. Рама двигателя перерубила ему шею на уровне четвертого позвонка. Результат — паралич. Роман тогда вел бизнес, владел несколькими магазинами по продаже обоев и сантехники. Но, оказавшись в инвалидной коляске, понял: не тем надо заниматься. Нигде в мире не нашлось инвалидной коляски, которая нужна была Роману Аранину. Чтобы и по холмам передвигалась, и по песчаным дюнам, и по лесным тропам, и чтобы человек при этом не выпадал. Помог друг — инженер Борис Ефимов. Сконструировали такое чудо сами. Детали по чертежам Аранина и Ефимова вытачивали на европейских, китайских и российских заводах. И вот в Калининграде собрали первую коляску-вездеход. Назвали ее сначала в шутку, а потом и всерьез «Проходимцем». Видео выложили в интернет. Инвалиды со всех частей света атаковали изобретателей письмами, предлагали предоплату, только бы заполучить «Проходимца».

В 2012 году Роман основал компанию. Помимо изготовления колясок-вездеходов на заказ, фирма стала продавать технику, которая облегчает жизнь инвалидам. Одно из таких устройств — шагающий ступенькоход. Немецким партнерам идея понравилась — теперь они выпускают силовой блок, а все остальные детали вытачивают калининградцы. Благодаря этому изделие подешевело. Собирали сначала по 50 штук в год, потом по сотне. В ближайшее время предприятие станет одним из основных поставщиков колясок с электроприводом.

Выглядит фабрика как инопланетный космический корабль, зачем-то приземлившийся вблизи Калининграда. Причем этот корабль полностью оборудован для удобства колясочников. Работать на новом предприятии будут 72 человека, из них 24 — это инвалиды. Рядом строится центр реабилитации и жилые дома.





Кожные проблемы

Дермопатия при диабете

Проявляется она в виде красных пятен диаметром 5-10 мм на ногах и передней части голени.

Чаще всего возникает, когда диабет осложняется нейропатией и другими недугами. Диабетическая дермопатия не имеет никаких симптомов. Лишь иногда она сопровождается жжением и зудом. Успокоят их такие народные средства.

* Потребуется лимон и 100 г корня сельдерея. Из лимона надо вынуть все косточки, а мякоть вместе с кожурой измельчить в блендере до состояния пюре. Сельдерей также надо измельчить и смешать с лимоном. Полученную смесь держать час на водяной бане. Принимать по 1 ст. ложке утром, натощак. Курс — не меньше двух лет. Хранить смесь надо в холодильнике в герметично закрытой стеклянной таре.

* Еще одно хорошее средство от кожного зуда. Смешайте в равных количествах дубовую кору, зверобой и листья мяты. Залейте 3 ст. ложки смеси стаканом воды и доведите до кипения. Охладите, процедите. Смачивайте в отваре салфетку и прикладывайте к пораженным участкам кожи.

* К воспаленным местам прикладывайте мякоть листьев алоэ (без кожуры) или делайте ванночки с отварами коры дуба и череды.

P. S. Медики пока не знают, как лечить пациентов с диабетической дермопатией. Установлено, что чаще всего она развивается при нестабильном диабете. Лучше не допускать кожных проблем и внимательно следить за уровнем сахара натощак и после приема пищи.

Трофическую язву залечит мумиё

▪ **Аппликации с мумие.** Приготовьте раствор: в 1/2 стакана теплой воды растворите 0,1 г мумие (размером с пшеничное зерно). Сделайте на ночь лечебную повязку: кусочек марли или бинта сложите в несколько раз, намочите в растворе и приложите к ране. Важно, чтобы марля не пересыхала. Для этого сверху накройте пищевой пленкой и зафиксируйте пластырем. Ежедневно в течение 2-4 недель постепенно увеличивайте дозу мумие, доведя до 1 г на то же количество воды.

P. S. Во время лечения надо принимать постоянно мумие внутрь. Оно активизирует защитную функцию организма, что важно для ускоренного заживления ран.

▪ **Медовая мазь с мумие.** Растопите 100 г меда, остудите его до комнатной температуры и растворите в нем 10 г цельного мумие (1 чайн. ложка). Нанесите мазь на бинт или марлю, приложите к язве и закрепите пластырем. Процедуру делайте 2 раза в день — утром и вечером.

Знаете ли вы, что...



● Чем больше родов, тем ближе диабет. У женщин, родивших пять и более детей, выше риск развития сахарного диабета II типа. Такая связь выявлена при обследовании более чем 700 кавказских женщин, особенно при ожирении. Возраст пациенток — 45-64 года, продолжительность наблюдения — 9 лет.

● Есть мнение: хочешь похудеть, надо отказаться от твердых сыров. Однако отказ от такого продукта повышает риск развития сахарного диабета II типа. Даже несколько кусочков сыра в сутки снижает риск. А вот от других высококалорийных молочных продуктов все же придется или полностью отказаться, или свести к минимуму.

Авторитеты дают советы — *Не навреди*

Подсластим?..

ЕСЛИ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ДЛЯ ВАС ЗАКОНЧИЛИСЬ ВСЕ УДОВОЛЬСТВИЯ. И ВСЕ ЖЕ ЛУЧШЕ ЗНАТЬ, ЧТО МОЖНО И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ.

Стевия вместо сахара. Этим растением еще 1500 лет назад жители Южной Америки подслащивали пищу, добавляли в снадобья. Ее заваривали и пили как чай. Сейчас стевия продается как заменитель сахара. Считается, что она не так вредна, как сахар. Большинство подсластителей из стевии на самом деле не содержат цельного листа. Для тех, кто пытается похудеть, стевия может быть хорошим выбором, потому что это низкокалорийный подсластитель. Организм даже не пытается ее переваривать — стевия проходит через пищеварительную систему, не расщепляясь. Страдающим диабетом стевия помогает контролировать уровень сахара в крови, поскольку в ней нет глюкозы. Исследование 2009 года показало, что порошок листьев стевии также снижает уровень плохого холестерина без каких-либо побочных эффектов и повышает уровень хорошего холестерина. Тем не менее надо знать чувство меры. Стевия безопасна, если ежедневно употреблять не больше 4 мг на килограмм массы тела. Это от 3,5 до 9 чайн. ложек экстракта, что более чем достаточно для пары чашек кофе или чая.

В чем разница между стевией и другими заменителями сахара?

Аспартам. Этот подсластитель можно найти в диетических газированных напитках, продуктах с надписью «без сахара». Аспартам, как и стевия, не имеет калорий. Тем не менее от него можно ждать неприятностей. У некоторых людей появляются головные боли, депрессия.

Сукралоза. Сукралоза является популярным подсластителем. С 1990-х годов продается как здоровая замена аспартаму. Но исследователи утверждают, что при высокой температуре сукралоза может вырабатывать токсины. Это значит, что ее нежелательно добавлять в горячие напитки — чай или кофе. Более того, есть мнение, что этот подсластитель вредит микрофлоре кишечника.

Ксилит и сорбит. Эти подсластители не вызывают подъема сахара в крови, но могут стать причиной диареи. Они не годятся для похудения, потому что очень калорийные. Обычно их добывают из модифицированной кукурузы.

Другие сахара. Мед, финики, кокосовый сахар, банановое пюре, сироп из коричневого риса или фруктовый джем могут заменить сахар. Но в них содержатся другие сахара (например, фруктоза), и, как следствие, они повышают уровень сахара в крови почти так же, как и сахар, поэтому их можно употреблять понемногу.

М. М. Юдина, эндокринолог, врач высшей категории



▪ ОДНА ЩЕПОТКА ПОРОШКА СТЕВИИ РАВНОСИЛЬНА ЧАЙНОЙ ЛОЖКЕ САХАРА. ЭТОТ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ НАИБОЛЕЕ ПРИГОДЕН ДЛЯ КОФЕ, ЧАЯ, ЛИМОНАДА, ХЛОПЬЕВ С ГОРЯЧИМ ИЛИ ХОЛОДНЫМ МОЛОКОМ.

▪ СТЕВИЮ МОЖНО ПРИМЕНЯТЬ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ПИРОЖНЫХ И ПЕЧЕНИЙ. ПРАВДА, ПОСЛЕВКУСИЕ ПОХОЖЕ НА ЛИКЕР, А ЭТО НЕ ВСЕМ ПО ДУШЕ.

▪ ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОВЕДЕННЫЕ В 2012 И 2013 ГОДАХ, ПОКАЗАЛИ, ЧТО СТЕВИЯ ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.



Из желудей

Снадобье

При сахарном диабете стакан пропущенных через мясорубку сухих желудей без кожуры залейте 1,5 л воды. После закипания держите 30 минут на маленьком огне. Настаивайте сутки, потом снова кипятите 30 минут и снова настаивайте сутки. Только после этого процедите, добавьте в отвар 1 стакан водки, перемешайте. Принимайте по 3 небольших глотка 5-7 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения — 2 недели. Затем проверьте сахар в крови и далее действуйте в зависимости от состояния. Лекарство необходимо держать в холодильнике. В дальнейшем, чтобы уровень сахара не повышался, пить лекарство нужно 2 раза в неделю.

Тест-диагностика

Где болит, стреляет, режет?

Колет (режет, давит, щипет, стреляет) внутри? Не ходите ко всем врачам подряд, а попробуйте вначале определить источник боли. Возможно, все не так уж страшно.

■ Боли в голове. Перечень болезней, которые сопровождаются головной болью, занимает несколько страниц убористым шрифтом. Куда идти: к неврологу и/или нейрохирургу.

■ Боль в грудной клетке. Острая колющая. Озноб, лихорадка и учащенное сердцебиение не исключены. Куда идти: к кардиологу. Но надежнее — позвонить в скорую.

■ Боль в груди, сопровождающаяся кашлем и усиливающаяся при вдохе или кашле. Скорее всего, у вас проблемы с легкими. Не исключен плеврит — воспаление оболочки, покрывающей легкие. Куда идти: к терапевту, он назначит рентген и отправит к пульмонологу.

■ Боль в области сердца. Усиливается или слабеет при изменении положения тела, поворотах головы, движении рук. Вероятно, это остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника. Куда идти: к ортопеду или неврологу, они специализируются на этих проблемах.

■ Боль в груди, сопровождающаяся беспричинным страхом, усиленным сердцебиением, учащенным дыханием и потоотделением, говорит о том, что у вас паническая атака. Куда идти: к неврологу.

■ Помимо резкой боли в груди, усиливающейся при глубоком дыхании или кашле, вы чувствуете одышку и учащение сердцебиения. Это может быть тромбоэмболия легочной артерии — тяжелое состояние, требующее немедленной госпитализации и лечения. Куда идти: доползти до телефона и срочно вызвать скорую.

■ Изжога. Куда идти: к гастроэнтерологу.

В. П. Синенко, терапевт



Календула спасает мужа от операции по поводу катаракты

Пару лет назад у мужа появилась катаракта. Врачи давали неутешительные прогнозы и поставили в очередь на операцию. Чтобы не терять время, мы начали искать рецепты лечения катаракты народными методами. В итоге остановились на одном. Шесть месяцев муж ел сушеную чернику — по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая чаем. Еще 4 раза в день пил по 1/2 стакана настоя календулы. Этот же настой закапывал в глаза: по 3 капли 2 раза в день. Готовила я настой так: заливала 1 ст. ложку сушеных корзинок календулы 1 стаканом кипятка, настаивала под крышкой 15 минут, процеживала и остужала до комнатной температуры. Кстати, прочитала, что календула с успехом применяется не только для лечения катаракты. Свежие цветки и листочки календулы сначала надо помять и положить на глаза на ночь при воспалительных заболеваниях. При воспалении глаз, ячменях, конъюнктивитах и блефаритах используют настой в виде примочек, компрессов и промывания глаз. Для его приготовления 1 чайн. ложку сухих цветков календулы заливают 1 стаканом кипятка. Укутав, настаивают 40 минут и процеживают. К величайшему удивлению окулиста, у мужа катаракта не прогрессирует.

Наргиз Наврузова, Черкесск

Для зоркости

Лечебная гимнастика

* Крепко зажмурьте глаза на 3-5 сек., затем откройте.

* Быстро моргайте глазами в течение 30-60 секунд.

* Поставьте указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 3-5 сек., затем опустите руку.

* Смотрите на кончик пальца вытянутой руки, медленно сгибайте палец и приблизьте его к глазам (в течение 3-5 сек.).

* Отведите правую руку в сторону, медленно передвиньте палец согнутой руки справа налево и, не двигая головой, следите глазами за пальцем. Повторите упражнение, перемещая палец слева направо.

* Приложите палец к носу, смотрите на него, затем уберите и переведите взгляд на кончик носа. Закройте глаза и посмотрите вправо, влево, вверх, вниз, не поворачивая головы (глаза закрыты).

* Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 сек., затем переведите взор на кончик носа на 3-5 секунд.

* Производите круговые движения по часовой стрелке рукой на расстоянии 30-35 см от глаз, при этом следите за кончиком пальца. Повторите упражнение, перемещая руку против часовой стрелки.

Умные мысли

■ КОГДА СЧАСТЬЕ СТУЧИТСЯ К ВАМ В ДОМ, НЕ ЖАЛУЙТЕСЬ НА ШУМ ЗА ДВЕРЬЮ.

■ НЕ СДЕЛАННЫЙ ВОВРЕМЯ ШАГ ПЕРЕРАСТАЕТ В КИЛОМЕТРЫ.



Люди и звери — *Душевная история*

Кошачья интуиция

Мои отец и дед были шахтерами. Я пошел по их стопам и тоже стал горнорабочим.

Однажды возвращаюсь с ночной смены домой. Вижу — за мной увязался серый котенок. Он спешно перебирал маленькими лапками, стараясь не увязнуть в рыхлом снегу и не отстать от меня. В нашем доме не принято было держать животных, но тут мое сердце дрогнуло. Остановился, присел на корточки, взял малыша и засунул под куртку. Из-за пазухи торчали только два ушка. Слышу — замурлыкал...

Так у нас появился Васька. Вскоре он стал настоящим членом семьи. Мурлыка рос не по дням, а по часам. Через несколько месяцев небольшой комочек шерсти превратился в красавцакота. Он буквально ходил за мной по пятам и сильно скучал, когда меня не было дома. Васька днями сидел на подоконнике и ждал меня, вглядываясь в лица прохожих.

Однажды, собираясь на очередную смену, я заметил, что с котом происходит что-то неладное. Васька лег у входной двери и всем своим видом показывал, что он не собирается меня выпускать из дома. Я обулся, накинул куртку и... Кот вскочил, изогнул спину и зашипел. С горем пополам мне удалось выйти в подъезд и захлопнуть дверь...

Но на работу в тот день так и не попал. Оказалось, что дома забыл портмоне, в котором был шахтный жетон. Пришлось звонить начальнику смены и минут пять выслушивать отборный мат в свой адрес. Михалыч — мужик нормальный, хоть и резкий. Прогул в журнале не поставил, а быстро нашел подмену.

...Вечером с работы вернулась жена. Ужинаем и журим Василия за его поведение. Тут раздается телефонный звонок — звонит Михалыч. Ну, думаю, опять будет ругать. Оказалось, что на нашем участке произошел выброс метана и было обрушение породы. Всех ребят подняли на-гора, чудом никто не пострадал. Сижу смотрю на Васю... А он головой мне в ноги тычется и мурчит. Интересно, как кот почувствовал, что мне грозит опасность?

Олег Гонтарев, Кемеровская обл.

■ КОШКИ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ ПОРОЙ СТАВЯТ В ТУПИК НЕ ТОЛЬКО СВОИХ ХОЗЯЕВ, НО И УЧЕНЫХ.

■ НО С ОДНИМ ФАКТОМ ТОЧНО НЕ ПОСПОРИШЬ — У ЭТИХ ЖИВОТНЫХ СИЛЬНО РАЗВИТА ИНТУИЦИЯ, И ИГНОРИРОВАТЬ ЕЕ НЕ СТОИТ.

Сам себе доктор

Целебная мазь от тромбофлебита

Смешайте в маленькой кастрюльке по 1 ст. ложке сока алоэ, топленого свиного сала, меда, мази Вишневского и ихтиоловой, жидкого хозяйственного мыла и сока репчатого лука. Помешивая, нагревайте до кипения, но не кипятите, затем остудите. Нанесите мазь на больные места, оберните хлопчатобумажной салфеткой, забинтуйте и не снимайте в течение суток. Затем мазь смойте и нанесите новый слой. Лечитесь, пока не закончится мазь.

Затянет язву сок картошки

Образовалась трофическая язва на ноге? Накладывайте на больные места многослойные (8-10 слоев) марлевые повязки, предварительно пропитав их картофельным соком. Сверху на повязку наложите компрессную бумагу и забинтуйте. Меняйте через 4-6 часов или оставьте на ночь.

Имена и судьбы

Проспал Ватерлоо...

В МОЛОДОСТИ НАПОЛЕОНА ЗДОРОВЬЕ НЕ БЕСПОКОИЛО. НО ПРИМЕРНО В СОРОК ЛЕТ ВСЕ СТАЛО МЕНЯТЬСЯ.

Он по-прежнему спал по 3-4 часа в сутки, работал, не щадя себя. Однако все чаще стали возникать приступы болезненной сонливости, бороться с которыми не было сил. Наполеон заснул даже во время важнейшего сражения — битвы при Ватерлоо. Это не считая иных, менее важных битв, когда он тоже засыпал, оставляя без руководства всю армию.

Полководец страдал от частых мочеиспусканий, сильных головных болей, нейродермита и постоянно мерз. Именно в это время у Наполеона появились внешние признаки ожирения по женскому типу — на бедрах и животе. Речь стала медленной, движения скованными, появились апатия и провалы в памяти. После неудачи в русской кампании и отречения от престола ситуация только ухудшилась.

Впервые к медикам Наполеон обратился, скорее всего, в 1803 году. Собрался консилиум из лучших врачей Франции, которые решили, что кровь у Бонапарта «течет слишком медленно», и рекомендовали принимать горячие ванны. С тех пор рядом с Наполеоном всегда были переносная ванна и банщики, в обязанности которых входил подогрев воды. Даже в ссылке полководец не изменял своей многолетней привычке. Он мог часами «кипятиться».

Кроме ванны, врачи назначили Бонапарту «для общего укрепления организма» ежедневно принимать лечебный напиток из растертого миндаля. Но лучше ему не становилось, к прежним жалобам добавились боли в области живота. Болезни желудка в те времена лечили слабительными и рвотными средствами. Самым популярным лекарством была смесь сурьмы и винного камня. Неприятный вкус снадобья маскировался вином, молоком или пивом.

Лекарство полководец поначалу принимал охотно, но, поняв его бесполезность, вместо себя заставлял им лечиться здорового слугу. Впрочем, эту смесь нельзя назвать совсем уж бездейственной, ее прием обернулся вымыванием калия из организма, что впоследствии привело к болезни сердца.

Что говорят современные врачи. Адипозогенитальная дистрофия связана с поражением гипоталамо-гипофизарной системы. Возникает ожирение по женскому типу. У юношей и мужчин набухают молочные железы, волосы на лице и теле не растут. Лечат заболевание строгой диетой. Если у больного повышен аппетит, назначают препараты, блокирующие центр насыщения. Применяют также гормональные и мочегонные средства. При нетяжелой степени болезни ее развитие возможно приостановить.

Пригодится

У ВАС витилиго? Возьмите 10 капустных кочерыжек и натрите на мелкой терке. Выжмите сок, перелейте его в пузырек и на ночь смазывайте белые пятна.

ОТ шпор на пятках можно избавиться, если прикладывать к ним на ночь 1 чайн. ложку меда на листе белокочанной капусты, закрепляя повязкой. Всего надо сделать 5-6 компрессов.

ЧТОБЫ избавиться от грибка на ногах, смешайте по 1 ст. ложке морковного сока и уксусной эссенции. Смазывайте пораженные места намотанной на деревянную палочку ватой, смоченной в этой смеси.

МОЗОЛИ на ногах? Сложите в банку луковую шелуху, залейте столовым уксусом. Настаивайте 2 недели при комнатной температуре. Затем слегка отожмите шелуху, на ночь приложите к мозоли и забинтуйте. Вокруг мозоли кожу предварительно смажьте вазелином.

ПРИ гнойничковых поражениях кожи натрите на терке картофель, выложите на марлевую салфетку и приложите к гнойникам на 20-30 минут.

Ищем причину

Сердце просит помощи...

1 **В сосудах бляшки.** Пока бляшки оседают на внутренних стенках сосудов, внешние стенки растягиваются. Если шапочка бляшки срывается или каким-то образом прорвана стенка сосуда, бляшка отрывается, и образуется тромб, блокирующий артерию.

2 **Спазм артерии.** По неизвестным причинам стенки артерий начинают сокращаться, тем самым уменьшая приток крови к голове. Спазм обычно возникает в уже грязных артериях, то есть в тех, где есть бляшки.

3 **Тромб.** Бляшки, как правило, предпочитают селиться в разветвлениях артерий. Если бляшка отрывается, может образоваться тромб. Исходя из размера бляшки и тромба, приток крови к сердцу может и вовсе прекратиться. Это вызывает инфаркт.

4 **Застойная сердечная недостаточность.** Из-за пожилого возраста и других факторов сердце работает не очень хорошо и не может перекачать тот объем крови, который необходим для работы организма. Это приводит к ее застою. Избыток крови может внезапно перелиться в легкие.

5 **Повышенное давление (гипертония).** Так как сосуды сужаются, сердце вынуждено качать тот же объем крови, но проходит он через меньшее пространство. В какой-то момент увеличившийся поток крови повышает риск удара и сердечного приступа. Ожирение, сидячий образ жизни, курение и генетическая предрасположенность — причины гипертонии.

6 **Пролапс митрального клапана.** Из-за плохой наследственности или старения клапан, контролирующий кровоток из левого предсердия в левый желудочек, не закрывается. Кровь попадает обратно в предсердие. Возникает сердечная недостаточность.

7 **Аритмия.** Нормальный сердечный ритм перестает быть таковым из-за сердечного заболевания и становится или слишком быстрым, или слишком медленным. Если аритмию не лечить, она препятствует способности сердца качать кровь.

Р. Л. Кирдашова, кардиолог

ПРИ ГИПЕРТОНИИ, ОСОБЕННО НА НАЧАЛЬНЫХ СТАДИЯХ БОЛЕЗНИ, НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ СОК ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ. ПЕЙТЕ ЕГО ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

На приёме у офтальмолога

С детства вдаль вижу плохо...

У меня близорукость. Поэтому переживаю за дочку, которая скоро пойдет в школу. Как предупредить у нее ухудшение зрения?

М. Яковенко, Смоленская обл.

К сожалению, при близорукости играет роль генетическая предрасположенность. Если у ребенка чрезмерная зрительная нагрузка, близорукости избежать не удастся. Миопию сегодня называют тихой эпидемией: по прогнозу Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году каждый второй в мире будет плохо видеть вдаль.

В ухудшении зрения ребенка есть доля вины родителей. Вместо того, чтобы поиграть с малышом в подвижные игры, порисовать, полепить из пластилина, ребенку дают в руки гаджет с мелким изображением на экране. Глазик еще не сформирован и не готов к такой нагрузке. В будущем это приведет к быстрому развитию близорукости.

Оградить ребенка вообще от современных планшетов и смартфонов все равно не получится, и не нужно. Важно научить правильно пользоваться. Считаю, что детям до пяти лет нежелательно вообще давать в руки гаджеты. Младшие школьники не должны пользоваться ими больше 15-20 минут в день. А старшим детям напоминайте о перерывах, во время которых нужно вставать и разминаться, а не включать телевизор или читать книгу. Идеально, если ребенок не менее двух часов в день проводит на свежем воздухе. Причем не сидит на скамейке, уставившись в телефон, а играет в подвижные игры, бегает и прыгает.

И. С. Долженко, детский офтальмолог

Умные мысли

■ ТОЛЬКО ДЕТИ ПОМОГУТ УЗНАТЬ, КАКИМ ЗАПАСОМ ТЕРПЕНИЯ ВЫ ОБЛАДАЕТЕ.

■ ПОДРОСТКИ ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО НЕЧЕГО ДЕЛАТЬ, А ПОТОМ НЕ СПЯТ ВСЮ НОЧЬ.

■ НИКТО НЕ БЫВАЕТ НАСТОЛЬКО ГОЛОДНЫМ, КАК РЕБЕНОК, КОТОРОМУ СКАЗАЛИ, ЧТО ПОРА ИДТИ СПАТЬ.

■ ЛОЖЕЧКА ЗА МАМУ, ЛОЖЕЧКА ЗА ПАПУ — ТАК И ПРИВЫКАЕШЬ ЖРАТЬ ЗА ТРОИХ.

■ МНОГИЕ ДЕТИ УЖЕ НЕ ПОНИМАЮТ, ПОЧЕМУ ТЕЛЕВИЗОР НАЗЫВАЮТ ЯЩИКОМ.





Опасна ли гемангиома?

Чаще всего гемангиома появляется на губе или на любом другом участке лица (на носу, щеке, веке, лбу, висках).

Также она может появиться на плече, руке, ноге, реже — на затылке или спине. Если после достижения 2-летнего возраста сосудистая опухоль перестала увеличиваться и не причиняет дискомфорта (не мешает говорить, видеть, не травмируется при расчесывании кожи), ее можно не трогать. Даже если новообразование не исчезнет со временем, при отсутствии тенденции к росту оно считается безопасным.

Но угроза таких опухолей в том, что располагаться они могут не только на коже. Иногда гемангиомы поражают ткани печени, почек и других внутренних органов. Разрастаясь вглубь, доброкачественное новообразование нарушает их работу. Но, к счастью, такие отклонения встречаются редко.

Опухоль может располагаться на языке. Из-за ее роста возникают проблемы с речью и употреблением пищи. Гемангиомы в области глаз могут просто мешать, но также способны вызывать проблемы со зрением. Так как они поражают орбитальную зону зрительного органа, иногда их приходится лечить оперативным путем.

С. К. Трифонова, врач-педиатр

В 50% СЛУЧАЕВ ГЕМАНГИОМА ИСЧЕЗАЕТ У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ. А У 7-ЛЕТНИХ ТАКАЯ ВЕРОЯТНОСТЬ ДОСТИГАЕТ 70%. 90% СОСУДИСТЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ ПРОХОДИТ К 9-10 ГОДАМ.

Намотай на ус

ЗИМОЙ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ МОРКОВИ — В НЕЙ МНОГО ВИТАМИНА А, КАПУСТЫ, БОГАТОЙ ВИТАМИНОМ С, ЯБЛОК, СОДЕРЖАЩИХ ВИТАМИН С, ЦИТРУСОВЫХ, ТОЖЕ БОГАТЫХ ВИТАМИНОМ С.

После лимонного лечения хронический тонзиллит больше не возвращался



В нашей семье есть несколько рецептов для детей, которые помогают стопроцентно.

От энуреза. На ночь намочите ватку в воде комнатной температуры, слегка отожмите и проведите раз 5-7 по позвоночнику от основания шеи до копчика. Это лет 30 назад маме посоветовала старая воспитательница детского сада. Брату помогло. Прошел энурез очень быстро и насовсем.

При хроническом тонзиллите надо пить каждый день по 2 ст. ложки сока лимона с 1 ст. ложкой сахара 2-3 раза в день. Мама, когда мы с сестрой были детьми, давала нам такое снадобье просто как витамин. Месяца через два лимонного лечения мы с ней пришли в поликлинику к участковому педиатру за справкой в бассейн, а врач посмотрела и спрашивает: « А где же ваш хронический тонзиллит?» Мама спросила: «Может, помог лимон?» Та ответила: «Да, скорее всего». Но я и сейчас все равно полощу горло для профилактики теплым раствором сока моркови или раствором 7-9-суточного чайного гриба.

А. Чубов, Московская обл.



Чтоб не заболел...

Дочка ходит в садик, часто болеет. А тут еще и коронавирус. Хочется как-то ее защитить. Спросила у педиатра — можно ли давать «Арбидол» для профилактики. Он ответил, что эффективность этого препарата, как и других противовирусных, не доказана. И что на Западе «Арбидол» вообще запрещен. Что же тогда давать ребенку, чтобы он не заболел?

Ольга, Волгоградская обл.

Вот что по этому поводу говорит известный педиатр Евгений Олегович Комаровский. Сам факт, заболеет ребенок или нет, зависит от двух вещей — от того, в каком состоянии будет его организм на момент встречи и с каким количеством вируса он столкнется. Поэтому внимание, в первую очередь, нужно обратить на местный иммунитет, а именно на состояние слизистых оболочек. Если у ребенка пересохло в носу, во рту, если он находится в сухом и теплом воздухе, потный, то организм практически не может остановить вирус. Он получает все условия для размножения. По этой причине нужно стараться, чтобы дети дышали чистым прохладным воздухом с нормальной влажностью (40-60%), пили достаточно жидкости. По возможности увлажняйте дыхательные пути, например, солевыми растворами. Хорошо бы иметь в помещении, где находятся дети, увлажнитель воздуха и гигрометр.

Что касается количества вируса. Есть такое понятие, как инфицирующая доза. От нее зависит, заболеет человек или нет, а если заболеет, то насколько тяжело. Одно дело, когда вирус распространяют люди на улице, где он растворяется в большом объеме воздуха. И другое — когда это происходит в вагоне метро, коридоре поликлиники... Поэтому нужно избегать замкнутых пространств, в которых находится большое количество людей. Еще один важный момент — питание ребенка. Оно должно быть полноценным, сбалансированным по углеводам, жирам, белкам, макро- и микроэлементам, чтобы не возник дефицит необходимых для противостояния вирусам элементов. Также для иммунитета важен полноценный сон и физическая активность. Ну и, конечно же, не забывайте о гигиене.

Малыш кашляет?

СВАРИТЕ в 1 л воды картофелину, головку репчатого лука и зеленое яблоко (вода должна выпариться наполовину). Давайте отвар 3 раза в день по 1 чайн. ложке.

НАРЕЖЬТЕ кубиками редьку, посыпьте сахаром. Запекайте 2 часа. Процедите и слейте жидкость в бутылку. Пить нужно 3-4 дня по 2 чайн. ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

ПРИ коклюше очистите и измельчите 0,5 кг лука. Смешайте его с 400 г сахара, 50 г меда и 1 л воды. Варите смесь на очень слабом огне 3 часа. Давайте ребенку по 4-5 ст. ложек в день.

КЕДРОВУЮ шишку залейте 1 л молока. Варите 5 минут, дайте настояться. Давайте ребенку при сухом кашле по 2 ст. ложки до 6 раз в сутки.

Стихи наших читателей

Новый год откроет двери, принесёт, что пожелаем...

Сдам в багаж, как на вокзале,
Беды, страхи, груз невзгод,
Пусть метель их выметает,
Пусть уносит старый год.
Пусть уходит бородатый,
Новый год уж у ворот,
Месяц выглянул рогатый,
Бледный свет на землю льет.
А пока живем и верим,
Праздник года ожидаем,
Новый год откроет двери,
Принесет, что пожелаем.
Нам бы крепкого здоровья,
Нам бы больше не хворать,
Мы на даче, на приволье,
Новый год будем встречать.

Галина Кликина, Курск



ПЯТЕРО ИЗ ШЕСТИ УЧЕНЫХ ОПЫТНЫМ ПУТЕМ ДОКАЗАЛИ, ЧТО РУССКАЯ РУЛЕТКА БЕЗОПАСНА.

Сам себе доктор

● При климаксе со склонностью к гипертонии полезно принимать настойку золототысячника. Залейте 20 г сухой измельченной травы 100 мл водки. Настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 15-20 капель, запивая водой, за 20-30 минут до еды.

● Наладить менструальный цикл поможет настой семян петрушки. Залейте 4 чайн. ложки сырья 1 стаканом кипятка и подержите на водяной бане 15 минут. Остудите, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день в промежутках между приемами пищи.

● Для усиления потенции натрите на крупной терке по одной моркови и редьке. Высушите в духовке с приоткрытой дверцей. Смешайте по 1 ст. ложке овощей и листьев крапивы. Залейте 1 л кипятка, доведите до кипения. Снимите с огня и настаивайте 10 минут. Добавьте стакан теплого молока и 1 чайн. ложку меда. Выпейте горячим в течение дня. Курс — 2 месяца.

Вы просили рассказать — **Авторитеты дают советы**

В чем польза обрезания?

Мне 35 лет, женат уже двенадцатый год. Но у меня возник «детский» вопрос. Недавно узнал, что и в Европе, и в Америке входит в моду мужское обрезание. Причем его делают не только мальчикам, но и взрослые мужчины обращаются для этого к хирургам. Для чего они это делают? Какие плюсы дает обрезание взрослому мужчине? Наверняка есть и отрицательные последствия. Как происходит восстановление после такой процедуры?

Петр Ф., Воронежская обл.

Во время обрезания хирургически удаляют излишки крайней плоти. Изначально это был религиозный обряд, который осуществляли даже не врачи, а служители культов ислама и иудаизма. Это подтверждение того, что операция не представляет особой сложности и подвластна любому хирургу.

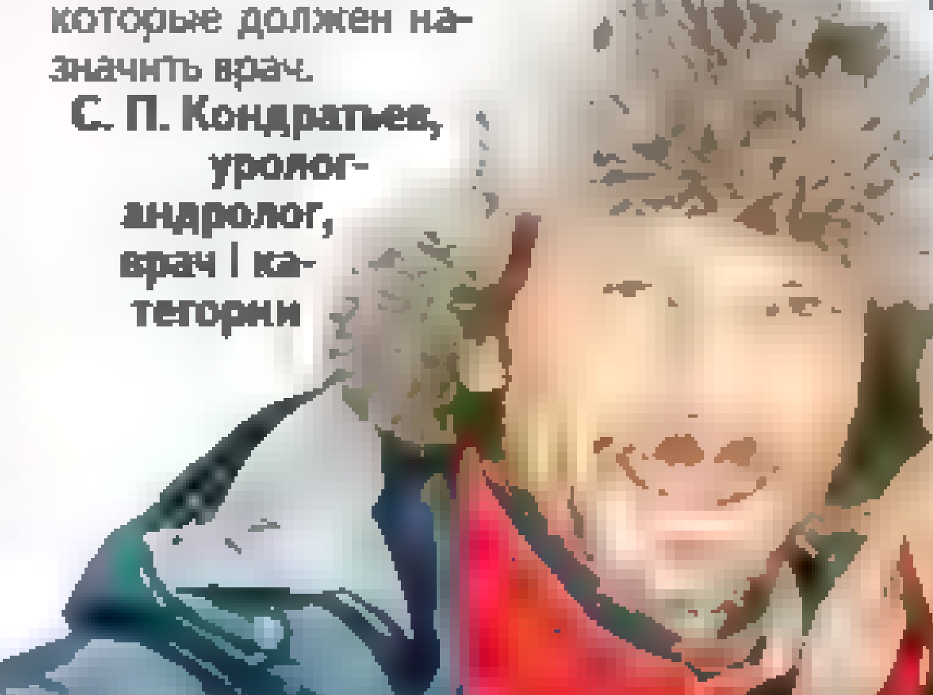
Сегодня обрезание действительно набирает популярность среди мужчин. А все потому, что после процедуры увеличивается длительность полового акта. Ведь головка члена, до этого закрытая, оголяется, и ее чувствительность со временем снижается. Кроме того, обрезание снижает вероятность воспаления в области головки члена, поскольку избавляет от скопления смегмы, остатков мочи и спермы — среды размножения бактерий. Попутно пропадает и неприятный запах. Это служит и профилактикой мочеполовых инфекций, поскольку снижается риск размножения и проникновения в организм бактерий и вирусов, вызывающих заболевания, передающиеся половым путем.

Почему все мужчины любят мясо? Кроме того, что оно прибавляет сил, мясо способствует выработке главного мужского гормона тестостерона!

Есть у процедуры и минусы. Так, решившись на обрезание в зрелом возрасте, мужчина может столкнуться с дискомфортом. Пока головка не загрубеет, ее соприкосновение с нижним бельем может быть неприятным, даже болезненным. Но это временное явление. Также может появиться излишняя сухость поверхности головки. Иногда врачи рекомендуют пациенту несколько месяцев пользоваться увлажняющими кремами.

Конечно, удаление крайней плоти легче проходит в раннем детстве. Чем более в старшем возрасте мужчина ее делает, тем операция может оказаться более кровавой и болезненной (сосуды крайней плоти сильно кровоточат). Дольше проходит и восстановление. По желанию пациента обрезание проводится под местной или общей анестезией, которая сводит болевые ощущения к нулю. После прекращения действия наркоза боль может возобновиться. Избавиться от нее помогут лекарства, которые должен назначить врач.

С. П. Кондратьев, уролог-андролог, врач I категории



Для вас, мужья

В ЯПОНИИ ПРОВЕЛИ ИССЛЕДОВАНИЕ, КОТОРОЕ ПОКАЗАЛО: У ЛЮДЕЙ, РЕГУЛЯРНО ПЬЮЩИХ КОФЕ (ОСОБЕННО ЧЕРНЫЙ), СНИЖАЕТСЯ РИСК РАКА ПРОСТАТЫ. ПРИ ЭТОМ НАИБОЛЬШИЙ ЭФФЕКТ ДАЮТ 3-4 ЧАШКИ В ДЕНЬ.



Женские проблемы

Фиброаденома молочной железы

Это одна из самых распространенных опухолей. Может ли она переродиться в злокачественную? Почему возникает? На эти и другие вопросы отвечает врач акушер-гинеколог Анна Степановна Кодина.

— Что такое фиброаденома?

— Это доброкачественная опухоль, состоящая из железистой и соединительной ткани. Возникает она в молодом возрасте под действием гормонов. Но в виде уплотнения могут быть киста, абсцесс, так называемый жировик и, наконец, рак груди.

— Что делать женщине, если у нее обнаружена доброкачественная опухоль?

— Не паниковать. Лечащий врач может порекомендовать наблюдение, обследования (маммография или УЗИ). Когда фиброаденома быстро растет, имеет атипичные клетки, а также в период менопаузы требуется углубленное обследование для исключения злокачественного процесса.

Дольки
Фиброаденома
Молочный проток
Жировая ткань

— А может, за опухолью не наблюдать, а удалять ее?

— Если фиброаденома диагностирована у молодой женщины и природа опухоли подтверждена путем биопсии, за ней можно наблюдать. По мере приближения к менопаузе такие опухоли могут исчезнуть. В противном случае фиброаденому лучше удалить. Во время беременности под влиянием гормональной перестройки она может значительно вырасти. Если женщина планирует в ближайшее время стать мамой, также стоит подумать об удалении опухоли.

— Как понять, что фиброаденому во время беременности надо удалить?

— Нужно пройти ультразвуковое исследование. Если по результатам обследования нет подозрения на новообразование, то фиброаденому просто наблюдают и до, и после родов. А при необходимости делают биопсию.

— Говорят, после удаления фиброаденомы молочной железы она не появится снова?

— Фиброаденома растет под действием гормонов. Когда происходит их всплеск, даже если опухоль была удалена, может образоваться новая. И тогда ее тоже надо будет удалить, чтобы не допустить развития рака.

— Говорят, если женщина выглядит моложе своих лет, то она в группе риска, поскольку яичники вырабатывают много гормонов, и это может привести к возникновению новообразования...

— Увеличивают риск развития рака молочной железы генетические мутации, случаи рака молочных желез у матери или сестер, отсутствие или поздняя первая беременность, раннее начало менструаций, поздняя менопауза, прием некоторых видов заместительной гормональной терапии. А вот длительное кормление ребенка грудью, несколько родов, достаточная физическая нагрузка защищают женский организм.

— Что еще может спровоцировать болезнь?

— Ожирение. После окончания менструаций увеличивается риск возникновения опухолей молочных желез. Неправильно подобранные бюстгальтеры на косточках. Стоит носить белье без жестких конструкций и на широких бретельках.

К сожалению, гарантированно избежать аденомы и кист в молочных железах невозможно. Гинекологи советуют пациенткам рожать детей и кормить их грудью хотя бы в течение года.

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.



Прошу помощи

В ЖЕЛУДКЕ МУТНАЯ ЖЕЛЧЬ

Недавно сделала ФГДС (фиброгастродуоденоскопию) желудка. Результаты показали мутную желчь в желудке. Чувствую себя ужасно — тяжесть, болит голова. Что делать? Как ее вывести? Теперь понимаю, почему после сна на сытый желудок у меня состояние, будто на мне всю ночь пахали. Оказывается, когда лежу, сфинктер открывается, и желчь поступает в желудок. Может, у кого-то была такая болезнь? Как вылечиться?

Мила, Ивановская обл.

НЕ МОГУ НОРМАЛЬНО ДЫШАТЬ

У меня стоит электрокардиостимулятор. Диагноз врачей такой: гипертоническая болезнь 2-й стадии III степени, ишемическая болезнь сердца (аритмическая форма), гипертрофия миокарда левого желудочка. И еще язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки в стадии неполного рубцевания. Мне нужно строго следить за давлением и принимать таблетки, что я и делаю постоянно.

Как-то выпила крепкий кофе, потом через какое-то время — зеленый чай, после — снова кофе, да еще со сладостью. Внезапно почувствовала нехватку воздуха. Давление поднялось до 150. Думала, что пройдет, — не прошло. Вызвала скорую, они сделали укол магнезии, сняли кардиограмму (все было в порядке). Тогда я обратилась к своему лечащему врачу, сдала анализы, но и доктор не увидел никаких патологий. В отчаянии я даже поехала в больницу. Там сделали КТ, поставили капельницу, но тоже ничего серьезного не нашли. Сказали, что это, скорее всего, синдром панических атак. И, как и мой кардиолог, расписали прием лекарств, чтобы я успокоилась. Но вся беда в том, что эти приступы нехватки воздуха продолжаются. Не могу нормально ходить, сидеть, спать, есть, а главное — дышать. Будто задыхаюсь, хотя иногда отпускает и становится легче, но ненадолго.

Уже не знаю, что делать. Умоляю вас помочь мне! Может, есть надежный и проверенный способ? А пока, кроме назначенных врачами «Беталока», амиодарона и «Нолипрела» приходится принимать еще «Ново-Пассит», «Афобазол» и изредка корвалол и валериану. Это очень угнетает. Пыталась взять себя в руки, но приступы одышки и нехватки воздуха продолжаются. Пожалуйста, помогите мне!

С. Ю. Середа, Ростов-на-Дону

КРОМЕ ДИАСТАЗА У МЕНЯ ЕЩЁ И ГРЫЖА

Я долго не обращала внимания на свой диастаз. Ну разошлись мышцы — и ладно. А тут лежала с сыном в клинике, где ему удаляли пупочное кольцо. Спросила хирурга о своем животе. Он пощупал и «поздравил» — кроме небольшого диастаза, у меня еще и грыжа белой линии живота. Сказал, что можно ушить и по возможности перекроить лишний кожно-жировой фартук. Подробно допытываться не было возможности (сына мутило после наркоза), спросила о самом главном. Врач сказал, что минимум три дня надо находиться в стационаре, месяц носить бандаж и ничего не поднимать. Кто сталкивался с подобным, поделитесь опытом. Большая ли была грыжа? Какие были разрезы? Как скоро смогли вернуться к обычному образу жизни? Самое главное: если обошлись без сетки, то какой результат, не было ли рецидива? Довольны ли эффектом — и в смысле самочувствия, и эстетически? Спасибо всем, кто ответит. Не болейте, а всем женщинам желаю красивых животов без всяких нехороших выпираний.

Алина, Омская обл.

НОС БУДТО ЗАБИТ, ЗАЛОЖЕН

Проблемы с носом начались у меня с насморка. Через неделю насморк прошел, но теперь ночью, перед сном, я не могу нормально дышать — нос будто забит, заложен. Ничего не высмаркивается. Приходится использовать сосудосуживающий спрей. Уже выработалась зависимость: без него совсем трудно дышать. Иногда даже небольшой вдох сделать не получается. Что это и как с этим бороться?

Кирилл, Кострома

ВРАЧ ПРЕДЛОЖИЛА РАДИОЙОДТЕРАПИЮ

Живу с диагнозом тиреотоксикоз. Прошла несколько курсов классического лечения, случился рецидив, и лечащий врач предложила радиойодтерапию. Кто с этим сталкивался? Расскажите, как изменилось ваше состояние после такого лечения. Помогло оно, здоровье наладилось или ухудшилось (повыпадали волосы, раскрошились зубы...)?

Лилия, Башкортостан

ИЗ-ЗА МУЖА УГРОБИЛА СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

После свадьбы я долго не могла забеременеть. Обследовалась — отклонений не нашли. Врач порекомендовала проверить мужа. И не зря. Оказалось, что у него малоподвижные сперматозоиды. Было три попытки ЭКО. Гормональная подготовка — это ад, как и забор яйцеклеток. Я поправилась на 20 кг, поднялось давление, появились отеки. Результат первых двух попыток ЭКО — отторжение. Рыдала каждый раз так, что скорую вызывали. Из-за гормонов были скачки настроения. Из веселой, с чувством юмора, легкой на подъем, спортивной я превратилась в ревущую колодину. Начали болеть суставы. В общем, в 30 лет стала развалиной.

Третья попытка тоже не удалась — потеряла ребенка на сроке 18 недель. Хотя уже думала, что мы победили. После загремела в больницу. Врачи качали головами, мол, из-за малоподвижных сперматозоидов мужа угробила свой здоровый организм. Пока лежала в больнице, муж ушел к своей коллеге. У нее есть дочь, и больше детей они не хотят. А я осталась с разрушенной жизнью и с убитым здоровьем. А еще все сбережения ушли на вторую и третью попытки. Вот так... Не жду сочувствия, мое письмо — предупреждение.

Марина, письмо с сайта

Ещё немного — и сустав станет неподвижным

Я родилась с врожденным вывихом бедра. Лечили меня три года. Прошла и вытяжку, и гипс, и распорки. В 10 лет сняли с учета. Сейчас мне 40 лет. Пару лет назад стало тяжело ходить по лестнице, когда поднимала тяжести, начинало болеть бедро (а теперь болит и без этого). Правда, сильная боль бывает редко, чаще просто ноющая. И главное — в последнее время очень быстро обувь выходит из строя. Как я понимаю, из-за неправильной постановки ноги. Я и раньше обращалась к хирургам, но от меня просто отмахивались со словами: «Что вы хотите, у вас была травма». Наконец к нам в поселок прислали ортопеда. Он отправил на снимок. Оказывается, у меня износился сустав (III степень), нужна замена. При IV стадии сустав становится неподвижным. Может, кто-то проходил такую процедуру? Расскажите, как все прошло? Хочу понять, что меня ждет.

Вера, Рязанская обл.

Постоянно пью лекарства, делаю уколы — улучшений нет. Болезни только прогрессируют

Мне 80 лет, рост 160 см, вес 61 кг. Артериальное давление — 120/80, 110/70 мм рт. ст. Бывает, что повышается до 180/90 мм рт. ст. (в стрессовых ситуациях). Сахар — 4,6-5,3 единицы, холестерин — 3,6-5,2. Никогда не курила, не пила. Есть много заболеваний: атеросклеротический кардиосклероз, AV-блокада I степени (была III степени), ХОБЛ (с 6 лет хронический бронхит), смешанный гастрит (атрофический + катаральный), нейропатия нижних конечностей с 2016 года (причину не установили), хроническая сердечная недостаточность. В 2020 году МРТ выявила менингиомы затылочной области. Постоянно принимаю лекарства, делаю уколы — улучшений нет. Руки немеют, не могу застегнуть пуговицы. Врачи не говорят, какой вести образ жизни. Причину нейропатии не установили, а без этого эффекта от лечения нет.

Какой прогноз при наличии моих болячек? От лекарств болит желудок. А врачи твердят, что без побочных эффектов лекарств не существует. Но ведь Гиппократ сказал: «Не навреди! Лечить надо не болезнь, а больного». После витамина В у меня начались проблемы с голенями — синдром чулок (чувство стянутости конечностей). Уже давно у меня атаксия (расстройство координации движения), головокружения. Боюсь падений и переломов (живу одна). До 2016 года была физически крепкой. Всю жизнь работала по ночам, не высыпалась. А сейчас не сплю из-за ледяных стоп (болят и мерзнут).

Постоянно принимаю «Аллапинин», «Вальсакор». Жду советов по образу жизни, лечению и, конечно, прогнозов.

Валентина Яковлевна, Пенза

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Неужели дочке придётся всю жизнь мучиться?

Моей дочери 11 лет. Почти все лето она пролежала в кардиологии с очень низким давлением. Обмороки, показатели давления — 90/50, 80/40 мм рт. ст. и ниже. Выписалась с улучшением состояния. Продолжает лечиться — тонизирующие лекарства, гимнастика, прогулки, контрастный душ, режим. Но все равно по утрам бывает сильная гипотония, ходит по стеночке. Я уже не знаю, как быть. На учебу ходить не может, в автобусе падала в обморок. Давление очень низкое несмотря на то лечение, что прописали врачи. Завтракает плотно, пьет кофе, таблетки, настойки женьшеня и лимонника. Неужели это останется на всю жизнь? Я уже в отчаянии!

Зоя, Хабаровский край

Спешим помочь

МОЙТЕСЬ ДЕТСКИМ МЫЛОМ

Для Артура, автора письма «Три месяца грибок не беспокоил, и вот опять...» («Айболит» №9 за 2020 г.).

Хочу вас сразу успокоить, Артур. Думаю, что у вас не грибок и это не заразно. Просто и паху очень нежная кожа, и из-за этого часто появляется опрелость — раздражение кожи. Это ваша особенность. У меня такая же проблема, поэтому знаю, о чем пишу. Избавиться от нее навсегда не получится. Можно только постараться не допускать появления раздражения. Мойтесь детским мылом, смазывайте пятно толстым слоем детского крема. Носите свободную одежду из натуральных тканей. Ведь раздражение появляется из-за перегрева, потому что кожа не дышит. Тесные джинсы — не для вас. Старайтесь спать на другом боку.

Марианна, Лиепая, Латвия

ДУМАЛА, НА ПЕНСИИ БУДЕМ ЖИТЬ МИРНО

Для Маргариты из Московской обл., автора письма «После развода жизнь просто кончилась» («Айболит» №8 за 2020 г.).

Мы прожили с мужем 36 лет. Уже собиралась на пенсию и думала, что теперь уж будем жить мирно и спокойно. Но тут как снег на голову — муж уходит к любовнице. Самое интересное, что он бегал туда-сюда и говорил, что любит и меня, и ее. Что было со мной, это может понять только тот, кто пережил подобное. Не могла ни есть, ни спать, ходила по комнате бесцельно. Спасло меня, наверное, то, что я стала вести дневник. За короткий срок исписала 10 общих тетрадей. Так становилось легче, иначе меня просто разорвало бы от отчаяния. Еще помогла подруга — стала вытягивать из уныния.

Прошло время, я уже более менее успокоилась, настроилась на жизнь одной... И тут муж вернулся. Прожили еще два года, но вот уже шесть лет, как я вдова.

Елена, Ставропольский край

Я 20 ЛЕТ ЖИВУ С ЭКСТРАСИСТОЛИЕЙ

Для Людмилы из Оренбургской обл., автора письма «Сердце поворачивается в груди, и становится страшно...» («Айболит» №20 за 2020 г.).

Мне 68 лет, и с [redacted] лет я живу с экстрасистолией. Это один из видов аритмии, и считается самым легким. Врачи говорят, что это не смертельно, но качество жизни ухудшается. Началось у меня все на нервной почве. А несколько лет назад я перенесла инфаркт. Пью противоаритмическое средство «Аллапинин» и «Конкор». Хочу сказать, что очень трудно подобрать лекарство от аритмии. Ведь болезнь одна и та же, а лекарство может быть разное. Поэтому препарат от экстрасистолии должен выписывать кардиолог. Я хочу посоветовать вам пить легкие успокоительные: пустырник, валерьянку, «Афобазол». Не нервничайте, не утруждайте себя тяжелой работой, высыпайтесь. Пейте «Конкор» — это сердечный препарат. Он не тяжелый и помогает при перебоях в работе сердца, урежает пульс, понижает давление и усмиряет тахикардию. Я пью его уже много лет. Первое время он мне хорошо помогал. Пейте в самой маленькой дозировке, но обязательно посоветуйтесь с кардиологом. Желаю вам спокойствия и выздоровления.

Вера Николаевна, Пенза

Утром в кашу обязательно добавляю горсть пищевых отрубей

Для Валентины из Хабаровского края, автора письма «Очень боюсь атонии кишечника» («Айболит» №19 за 2020 г.).

Сначала не хотел отвечать на ваше письмо — уж очень тема деликатная. А потом вспомнил, как сам мучился и как врачи отмахивались от моих жалоб. Так вот. Причиной запоров является атония кишечника, при которой нарушается тонус его стенок. Они не могут нормально сокращаться и расслабляться. Перистальтика кишечника ослабляется, пища продвигается по нему медленно. В кровь попадают аллергены, которые раньше просто не успевали всасываться.

Я с атонией борюсь так: утром в кашу добавляю горсть пищевых отрубей. Ем только черный хлеб — в белом мало пищевых волокон. Во время еды или после принимаю 1-2 таблетки панкреатина. Через день на голодный желудок выпиваю стакан теплой воды, растворив в ней десертную ложку сиропа с лактулозой, потом еще стакан теплой воды. Сироп помогает росту кишечных бактерий. Они разрастаются, разрыхляют каловые массы и увеличивают их объем. А еще не дает всасываться жидкости в кишечник, и вся вода быстро минует пустой кишечник и как бы проталкивает ненужное содержимое в прямую кишку. Иногда уже через 5 минут появляются позывы. Акт дефекации проходит очень естественно, без рези и боли в животе. Ну а если кишечник не пустой, то такого эффекта не происходит. Я долго мучился. Слабительными лекарствами и от диареи уничтожил всю микрофлору в кишечнике, пока не стал применять такой способ. Только утром смотрю в календарь, чтобы уточнить, нужно пить сироп или нет.

Еще мне хорошо помогает льняное семя. Измельчаю его в кофемолке. Заливаю 1 ст. ложку без верха 1/2 стакана кипятка и даю остыть. После теплую смесь съедаю утром натощак и на ночь.

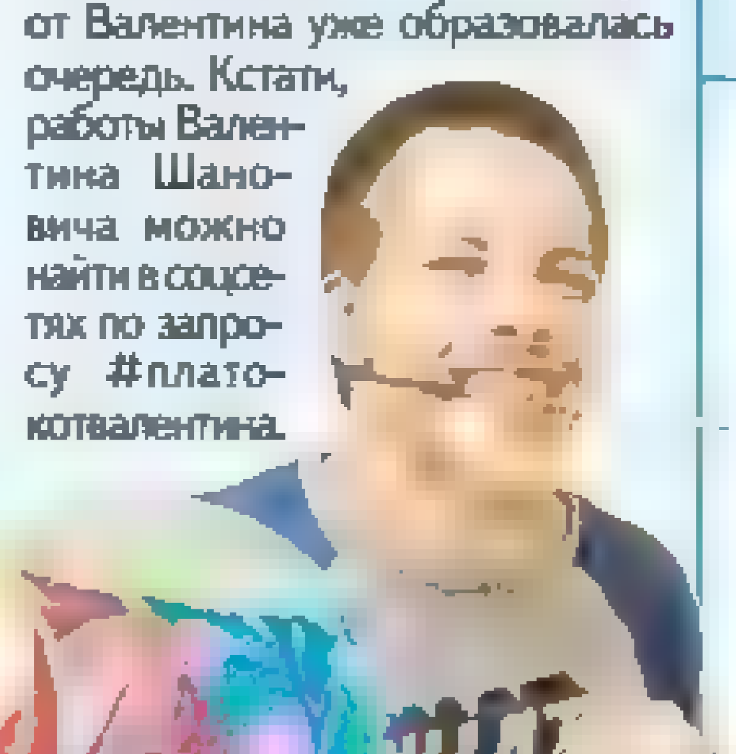
Петр Алексеевич, Белгородская обл.

Платок от Валентина

Подросток с ДЦП расписывает платки, чтобы накопить на экзоскелет.

У парня из Санкт-Петербурга Валентина Шановича ДЦП. Он любит жизнь и умеет находить радость в мелочах, несмотря на болезнь, из-за которой Валя с рождения не может ходить. Передвигаться без инвалидной коляски ему помог бы экзоскелет. Подросток однажды испробовал такой и сразу понял — это его цель. Вот только стоит такой аппарат огромных денег — 3,95 миллиона рублей.

Чтобы заработать на экзоскелет, Валентин расписывает шелковые платки. Процесс дается непросто: юный мастер рисует левой рукой (правая сильнее парализована). Иногда помогает мама. Еще всегда рядом вертится младшая сестра Настя. Вряд ли помогает, но мотивирует точно. Валентин подсчитал: чтобы набрать необходимую сумму, нужно продать 3800 платков. На его страницу в Instagram подписалось уже 33 тысячи человек. Люди не скупятся на добрые слова, пожелания, а те, кто уже приобрел авторский платок, восхищены идеальными цветовыми сочетаниями. На шедевры от Валентина уже образовалась очередь. Кстати, работы Валентина Шановича можно найти в соцсетях по запросу #платокотвалентина.



Пригодится

■ ЧТОБЫ НЕ ПОДХВАТИТЬ ВИРУС, СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ МЕДА И ИЗМЕЛЬЧЕННОГО ЧЕСНОКА. СЪЕДАЙТЕ СМЕСЬ ПЕРЕД СНОМ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

■ ПРИ СИЛЬНОМ УШИБЕ СРАЗУ НАЛОЖИТЕ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО ЛЕД, А ПОТОМ РАЗОТРИТЕ ОТВАРОМ ЦВЕТОВ АРНИКИ.

При пневмофиброзе

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ РЕПУ И ВАРИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 100 МЛ 3 РАЗА В ДЕНЬ. МОЖНО ПИТЬ СОК РЕПЫ С МЕДОМ ПО 1 ДЕСЕРТНОЙ ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЧАБРЕЦА 300 МЛ ВОДЫ И КИПЯТИТЕ НА ВОДЯНОЙ БАНЕ 15-20 МИНУТ. ОХЛАДИТЕ. ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 МЛ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ.

Эти простые советы помогут вам справиться с запахами

Для Натальи из Тюменской обл., автора письма «Дом пропах кисло-лекарственным запахом» («Айболит» №10 за 2020 г.).

* Соберите все тряпочки, какие есть в доме. Положите в выварку или большое ведро, налейте воды, насыпьте стиральный порошок и налейте немного «Белизны». Кипятите минут 20, прополощите в нескольких водах. Просушите.

* Есть много разных освежителей — брызгайте ими в комнате. Мебель протирайте «Полиролем» или водой с добавлением уксуса.

* Одежду родителей стирайте со стиральным порошком, добавив хлебную соду (она хорошо справляется с запахом пота).

* Каждый день помогайте родителям мыться. Стул накройте клеенкой, сверху положите мягкую тряпочку. Пусть родитель сядет на стул раздетым. Налейте в два ведра теплой воды. Возьмите две хлопчатобумажные салфетки, одну намыльте мылом и протрите тело — спину, руки, ноги, ягодицы. Второй салфеткой и чистой водой смойте мыло, после промокните кожу полотенцем. Мать подмойте с мылом. Желательно, чтобы отца точно так же помыл кто-то из мужчин. Голову помойте шампунем. Вместо стула всю кровать можно накрыть клеенкой.

* Если родители могут сами подмываться, наполните пластиковую бутылку теплой водой. В крышке сделайте отверстие. Пусть пожилой человек каждый день из бутылки подмывается сидя на унитазе. Ноги можно поставить на большую салфетку, поливать водой и вытирать. Если делать так каждый день, от ног не будет запаха. И важно менять белье!

Зара Петровна Тотиева, ст. Галюгаевская, Ставропольский край

Хватает двух уколов

Для Екатерины из Пензенской обл., автора письма «Кто делал уколы от артроза?» («Айболит» №21 за 2020 г.).

Таблетки вам, Екатерина, не помогут. Кроме эффекта плацебо, ничего от них не получите. А вот инъекции, содержащие гиалуроновую кислоту, могут помочь. Правда, если суставы сильно отекшие, болят, то перед уколами нужно избавиться от этого. Эффективнее всего использовать гормональные противовоспалительные препараты. Только не увлекайтесь ими, действуют они быстро. После можно делать инъекции с гиалуроновой кислотой у хорошего врача-ортопеда. Они не очень болезненные, можно потерпеть. Первые 2-3 дня важно снизить нагрузку. Лучше сделать укол в пятницу и провести выходные дома. Последующие курсы уколов лучше делать без кортикостероидов. Как только почувствуете, что начинаются боли, не ждите, пока сустав опухнет, а сделайте укол. Обычно достаточно одного, максимум двух уколов в год. Может быть, больше и вовсе не понадобится. Будьте здоровы!

Геннадий, Уфа



СОНЛИВОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, СЛАБОСТЬ В ТЕЛЕ... ЭТО СИМПТОМЫ НЕХВАТКИ ЖЕЛЕЗА. ЧЕМ НУЖНО ПИТАТЬСЯ ЗИМОЙ, ЧТОБЫ ЕЕ ВОСПОЛНИТЬ.

■ **Халва.** Мало того, что эта восточная сладость полезна для зрения и профилактики онкологии, в ней содержится еще и огромное количество железа, влияющего на уровень гемоглобина. Например, в тахинной халве — 50 мг на 100 граммов, а в подсолнечной — 33 мг. Лакомство готовят из перемолотых зерен кунжута, орехов, семян подсолнечника, которые являются отличным источником не только железа, но и витаминов Е, В, фосфора, цинка и кальция.

■ **Мясо.** В рационе всегда должна быть говядина, кролик, телятина, печень, язык. Для поддержания нормального уровня гемоглобина достаточно 50 г мяса или субпродуктов в день. А для повышения — не менее 100 г.

■ **Сушеные грибы.** В 100 г сушеных грибов содержится не менее 30 мг железа. Всего 50 г грибов в день — и показатели придут в норму.

■ **Морепродукты.** Креветки, моллюски, гребешки, кальмары, икра... Морепродукты — целый кладезь витаминов, в том числе и для поддержания гемоглобина.

■ **Пшеничные отруби.** Содержат не менее 15 мг железа на 100 г продукта, а также витамины группы В, которые участвуют в синтезе гемоглобина. Отлично подходят для завтрака, но увлекаться не стоит. Чтобы не заработать проблем с пищеварением, рекомендуют в день съедать не более 30 г отрубей.

■ **Морская капуста.** Содержит железо, которое поможет предотвратить анемию и активирует процесс кроветворения. Достаточно съедать в день 2 чайн. ложки.

■ **Свекла.** Очень полезен натуральный сок или квас из свеклы. Только употреблять его нужно регулярно. Чтобы напиток лучше усваивался, после приготовления его нужно подержать полчаса в холодильнике. Для вкуса можно добавить яблочный или морковный сок.

■ **Гранат.** Пить гранатовый сок нужно регулярно, но в небольших количествах. Желательно не покупать в магазине, а сделать дома и употреблять свежим. Правда, гранатом не стоит увлекаться при серьезных проблемах с желудком. В этом случае лучше разбавлять его водой.

■ **Смесь из сухофруктов и орехов.** Смешайте изюм, чернослив, курагу, грецкие орехи (в одинаковом количестве). Пропустите через мясорубку, добавьте немного меда. Ешьте по 6 ст. ложек в день.

■ **Морковный сок.** Свежевыжатый сок хорошо поднимает уровень гемоглобина. Пользу принесут 300–400 мл в день. Его можно смешать со свекольным, добавить мед. Только пить не стаканами, а понемногу 3 раза в день.

К. Г. Лесных, врач-гематолог

Роль железа в организме

Отвечает за кроветворение

Участвует в обмене веществ

Переносит кислород

Отвечает за производство ДНК

Обеспечивает рост тела

Пригодится

■ ПРИ ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ 500 МЛ СЛЕГКА ПОДОГРЕТОГО МОЛОКА СМЕШАЙТЕ С ЯЙЦОМ. ДОБАВЬТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ МЕДА И СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ВЫПЕЙТЕ НА НОЧЬ.

■ ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ЛАРИНГИТОМ, СОК МОРКОВИ СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:1) И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ПОРЕЖЬТЕ НА ДОЛЬКИ 3-4 ЯБЛОКА. ЗАЛЕЙТЕ 1 Л ВОДЫ. КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. ДОБАВЬТЕ САХАР ПО ВКУСУ И ВЫПЕЙТЕ ОТВАР В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

На мой взгляд, ячмень — лучший из всех злаков

Мало того что по питательности превосходит овес, пшеницу, рожь, так еще и очень полезный. В нем очень много кремния, необходимого для профилактики атеросклероза, мочекаменной болезни. Благодаря обволакивающим свойствам ячмень очень хорошо действует на желудок, не раздражает слизистую. Поэтому его можно есть даже при гастрите. Я люблю готовить ячневую запеканку с помидорами, оливками и фенхелем. Блюдо просто отменное — и полезное, и вкусное на удивление. Всем подругам дала этот рецепт.

Нагреваю в большой кастрюле 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового). Засыпаю стакан промытой ячневой крупы и 3-4 минуты держу на маленьком огне, постоянно перемешивая. Заливаю кипящей водой и варю густую кашу. Смешиваю ее с 50 г мелко нарезанных оливок без косточек, 150 мл сметаны, 2 чайн. ложками сушеного фенхеля и 50 г натертого твердого сыра. Солю и перчу по вкусу. Выкладываю на смазанный маслом противень, сверху выкладываю 300-500 г помидоров, нарезанных тонкими кружочками. Посыпаю 50 г тертого сыра и запекаю в разогретой духовке 10 минут. Подавать блюдо нужно горячим.

С. С. Тышляк, Брянская обл.

Развеем сомнения ***Авторитеты дают советы***

Жир жиру рознь

Боитесь жирной пищи как огня? Кажется, что даже само слово «жир» прибавляет вам пару килограммов? Берете в магазинах продукты только с нулевой жирностью? Вы — жертва одного из самых распространенных мифов о диетической пище. Запомните: жиры есть можно! И даже нужно! Но не все...

НАСЫЩЕННЫЕ И НЕНАСЫЩЕННЫЕ

Жиры не мешают похудению и здоровому образу жизни. Они ему даже способствуют. Но картошку фри и пирожные с кремом есть по-прежнему нельзя (ну по крайней мере в больших количествах и на постоянной основе). В чем логика? А логика проста: жир жиру рознь. Есть те, которые нам необходимы, и те, которые вредят — фигуре, здоровью и даже настроению.

Классификация у жиров сложная, но запомнить достаточно два названия: насыщенные и ненасыщенные. Первые мы не едим, а вторые едим в обязательном порядке, если хотим получить здоровое и красивое тело, сохранить в процессе похудения красивую кожу, волосы и ногти.

САМЫЕ ВРЕДНЫЕ — ТРАНСГЕННЫЕ

Насыщенные жиры — твердые и преимущественно животные: жирное жареное мясо, бекон, жирное молоко и сливки, сосиски, сало, а также пальмовое и кокосовое масло. Все эти продукты повышают уровень плохого холестерина в крови и частично откладываются у нас на боках.

Отдельная категория насыщенных жиров — это трансгенные. Их получают синтетическим путем. За счет дешевого производства они могут сильно снизить стоимость продукции, чем часто пользуются недобросовестные производители различных готовых блюд. Чаще всего транснжиры можно обнаружить в фастфуде, готовой выпечке (как с кремом, так и без) и мягком бутербродном масле. Если продукты с насыщенными жирами употреблять в пищу можно, но изредка, то от блюд с трансжирами лучше отказаться раз и навсегда. Кроме повышения уровня холестерина, они еще и здорово портят нам обмен веществ, увеличивают риск диабета, ослабляют иммунитет.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Ненасыщенные жиры подразделяются на:

* мононенасыщенные (содержатся в оливковом масле, авокадо, орехах);

* полиненасыщенные (их ищите в проращенной пшенице, сыре тофу, семечках, льняном, подсолнечном и кукурузном маслах, соевых бобах);

* омега-3 жирные кислоты (содержатся в рыбе жирных сортов, яйцах, орехах).

Обязательно включайте в рацион все перечисленные продукты. Ненасыщенные жиры способствуют похудению. Все дело в том, что они принимают активное участие в обмене веществ. А хорошая скорость обменных процессов — залог успешного похудения. Но это, конечно, не означает, что можно есть орехи мешками и лосося килограммами. Все хорошо в меру.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории



Без полезных жиров

● Перестают усваиваться все жирорастворимые витамины. Авитаминоз со всеми его прелестями в виде простуд, плохих волос, ногтей и кожи обеспечен.

● В полезных жирах нуждается наш мозг! Посадили мозг на диету? Ждите последствий в виде быстрой утомляемости, медлительности, проблем с умственной деятельностью.

● Жиры участвуют в формировании гормонов. Их дефицит провоцирует проблемы с гормональным фоном, особенно у женщин. Отказ от жиров во имя похудения может дать противоположный результат — обмен веществ замедляется, а с ним тормозится и сброс веса.

Обедаем дома

Гусь в рукаве с капустой

Гусь (2 кг), 300 г свежей капусты и 200 г квашеной, 300 г грибов, 1 луковица, 1 чайн. ложка тмина, соль, растительное масло, черный молотый перец.

Для начинки потушите свежую капусту с луком, добавьте квашеную и нарезанные грибы и держите на огне 15 минут. Посолите, поперчите, приправьте тмином. Натрите птицу солью и перцем изнутри и снаружи. Наполните начинкой, зашейте, положите в пакет для запекания и завяжите оба конца. Выложите на противень и влейте 2 стакана воды. Запекайте 2-2,5 часа при 180°С. Раскройте пакет и запекайте до корочки.



Салат «Царский» с рыбой

2 моркови, 3 яйца, 3 картофелины, 200 г рыбы красной слабосоленой, укроп, майонез.

Морковь, картофель и яйца отварите, очистите и остудите. На слой фольги выложите натертую морковь, разровняйте. Смажьте майонезом. Сверху — тертый картофель, посолите и смажьте майонезом. Дальше — слой тертых яиц и майонез. Мелко нашинкуйте укроп и нарежьте полосками рыбу. Выложите по краю. Начиная с рыбного края, заверните весь салат рулетом. Оберните той же фольгой и уберите в холодильник на 3 часа. После нарежьте порционными кусочками.



Сладкие шишки из хлопьев

5 ст. ложек вареного сгущенного молока, 100 г сливочного масла, 200 г овсяного печенья, 35 г хлопьев из разных злаков.

Печенье поломайте и измельчите в блендере в крошку. Масло комнатной температуры соедините со сгущенкой, вмешайте печенье. Наберите полную столовую ложку с верхом получившейся массы и скатайте из нее конус. В центр вставьте шпажку. Начиная снизу, по кругу, вставляйте в конус хлопья, продвигаясь вверх. Чем выше ряд, тем мельче должны быть хлопья. В конце выньте шпажку и в центр вставьте самые мелкие хлопья. Так же сформируйте и другие шишки.

Для тех, у кого диабет

Зразы из цветной капусты

0,5 кг цветной капусты, 4 ст. ложки рисовой муки, 2 ст. ложки растительного масла, пучок зеленого лука, 2 яйца, соль по вкусу.

Головку цветной капусты разберите на соцветия и в подсоленной воде варите 25 минут. Выньте шумовкой, остудите и измельчите. Добавьте к капусте 3 ст. ложки рисовой муки, посолите и хорошо перемешайте. Оставьте тесто на 25-30 минут отдохнуть. Приготовьте начинку. Сварите вкрутую яйца, измельчите, добавьте мелко порезанный лук, перемешайте. Из капустного теста скатайте шарик, разомните его в лепешку. Внутрь лепешки положите начинку. Защипните, формируя котлетки, и обваляйте их со всех сторон в оставшейся рисовой муке. Жарьте на маленьком огне в течение 8-10 минут с каждой стороны.

Апельсиновые кексы

Апельсин, лимон, яйцо, 100 г молотого миндаля, 30 г сорбита, щепотка корицы.

Разогрейте духовку до 180°С. Залейте апельсин водой и варите на небольшом огне 20 минут. Достаньте из воды, охладите, разрежьте и удалите косточки. Измельчите в блендере вместе с кожурой. Яйцо отдельно взбейте с сорбитом, добавьте сок лимона и 2 чайн. ложки лимонной цедры. Аккуратно перемешайте. Добавьте молотый миндаль и еще раз аккуратно перемешайте. Апельсиновое пюре соедините с яичной смесью, переложите в формы и выпекайте в разогретой до 180°С духовке 40 минут.

В доме малыш

Суп-пюре из чечевицы

200 г чечевицы, морковь, лук, 30 г томатной пасты, помидор, соль, перец, растительное масло.

Морковь натрите, лук измельчите. Обжарьте овощи на масле в кастрюле с толстым дном. Добавьте чечевицу. Влейте 1 л воды, доведите до кипения, убавьте огонь. Добавьте очищенный измельченный помидор, томатную пасту. Посолите, поперчите. Накройте и томите суп на медленном огне 20 минут. Измельчите в пюре с помощью блендера.

Рыбный пирог

4 рыбных филе, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 700 г слоеного теста, растительное масло.

Рыбу сварите в подсоленной воде и порежьте на кусочки. Лук нашинкуйте, обжарьте на масле. Отдельно отварите рис, смешайте с рыбой и луком. Из теста раскатайте 2 пласта толщиной 1 см. Противень смажьте маслом. Выложите на него пласт теста. Сверху — рыбу с рисом и луком. Накройте вторым пластом. Сделайте надрезы. Смажьте белком. Выпекайте 30 минут при 180°С.

Актуально

Чай вместо десерта

ТРИ УЮТНЫХ, СОГРЕВАЮЩИХ ТЕЛО И ДУШУ РЕЦЕПТА, КОТОРЫМИ ВЫ БУДЕТЕ НАСЛАЖДАТЬСЯ ВСЮ ЗИМУ.

1 **Джомба — калмыцкий чай с солью и молоком.** Этот чай действует на организм просто волшебно. Снимает сонливость, усталость, укрепляет иммунитет и восстанавливает силы. Традиционно калмыцкий чай пьют в первой половине дня с домашним сыром или пончиками из пресного теста. Для джомбы подходит только специальный зеленый плиточный чай. Итак, понадобится 150 г чая, 300 мл воды, 600 мл молока, 1 чайн. ложка соли, 2 чайн. ложки сливочного масла, лавровый лист, перец черный молотый и горошком, тимьян, гвоздика. Отломите несколько кусочков от чайного брикета, разомните и всыпьте в кастрюлю с водой. Добавьте тимьян, лавровый лист, гвоздику и перец горошком. Помешивая, доведите чай до кипения и оставьте на огне на 3 минуты. После снимите с плиты и дайте настояться полчаса. Медленно через сито влейте чай в закипевшее молоко. Помешивая смесь, добавьте соль и молотый перец. Чай пьют из больших пиал, добавив кусочек сливочного или топленого масла.

2 **Пряный яблочный чай.** Такой напиток можно пить и горячим, и холодным. Понадобится 2 зеленых яблока, палочка корицы, коричневый сахар, апельсин (по желанию), палочки ванили или ванильный сахар, мед. Очистите яблоки от кожуры, положите ее в сотейник. Добавьте палочку корицы и залейте 2 стаканами воды. Доведите до кипения и варите 10 минут. Выньте кожуру и коричную палочку шумовкой, а в воду добавьте сахар по вкусу. Перелейте в заварочный чайник или чашку. Если добавить апельсины, ванильный сахар и мед, будет еще вкуснее!

3 **Чай масала.** Крепкий молочный чай с терпким и острым вкусом согреет в любую погоду и подарит чувство бодрости. А при простуде поможет быстро встать на ноги. Понадобится по 500 мл воды и молока, черный чай, кардамон, черный перец, гвоздика, тертый имбирь. Налейте в сотейник воду и молоко, добавьте 2 шт. кардамона, 4 черных перца горошком, 2 гвоздички, немного тертого имбиря. Кипятите 2-3 минуты, всыпьте 2 чайн. ложки мелкого черного чая. Варите 2-3 минуты, хорошенько помешивая. Добавьте сахар по вкусу, кипятите еще 2 минуты. Процедите через сито и перелейте в чашку.

Согреет в холода

Нежный паштет

Из печёнки

0,5 кг куриной или говяжьей печенки, 1 луковица, 1 ст. ложка меда, 100 г сливочного масла (плюс для жарки), 70 г жирных сливок, 1/2 чайн. ложки сухого тимьяна, соль, перец.

Печенку помойте, удалите жилки и пленки и нарежьте небольшими кусочками. Луковицу порежьте полукольцами и обжарьте на масле до румяности. Выложите печенку и тушите на среднем огне под крышкой, постоянно помешивая (примерно 15 минут). За пару минут до готовности посолите, поперчите, добавьте мед, тимьян. Уменьшите огонь до минимального и тушите еще несколько минут. Печенку слегка остудите и несколько раз пропустите через мясорубку. Если после тушения остался сок, влейте его.

Остудите, смешайте со сливками и размягченным сливочным маслом и немного взбейте миксером. Перед подачей паштет подержите в холодильнике 1,5 часа.



Монеты для папки

Нагулявшись, я присел на лавочку. Слышу шорох. Обернулся и увидел малыша лет шести. Он пристально всматривался под лавочку. Потом неспешно обошел ее, все так же продолжая что-то под ней искать. Рассматриваю пацана. Одежда бедная, но вроде чистая. На носу грязное пятно. Его взгляд меня поразил. Было в нем что-то слишком взрослое, самостоятельное. Ну не может в шесть лет быть такого взгляда!

Я достал жвачку и положил подушечку в рот. Малыш на мгновение посмотрел на мои руки и тут же опустил глаза на землю.

— Дядя, подними ноги, пожалуйста, — не глядя на меня, попросил.

Я больше от удивления, чем осознанно, поднял ноги над землей. Малыш присел и внимательно осмотрел землю под моими ногами.

— И тут нету, — вздохнул он.

— Жвачку будешь?- спросил я.

— А у тебя какая? Я люблю фруктовые, — ответил он.

— У меня мятная.

Малыш немного помедлил, потом взял подушечку и тоже сунул в рот. Мы смотрели друг на друга и жевали жвачку.

— Хорошо сегодня, тепло, — сказал я.

— Снега нет, это очень хорошо, — задумчиво сказал он.

— А чем тебе снег мешает?

— Под снегом же ничего не видно, — заметил мальчуган.

Малыш засунул руки в карманы, посмотрел на меня и сказал:

— Пойду я. Скоро темнеть начнет, а я почти ничего не нашел. Спасибо за жвачку...

Он развернулся и, глядя в землю, пошел по аллее. Что-то заставило меня окликнуть пацана. Наверное, какое-то взрослое уважение к его рассудительности.

— А что ты ищешь? — крикнул вдогонку.

Малыш остановился, чуть подумав, спросил:

— Никому не скажешь?

— Нет. А что это, тайна? — я удивленно поднял брови.

— Ищу монетки. Их много под лавочками бывает...

— Монетки? — переспросил я.

— Да, монетки.

— А сегодня много нашел?

— Щас, — сказал он.

Маленькая рука полезла в карман брюк и вытащила несколько монет. Насупившись, малыш брал по одной и считал. При этом его губы шевелились. Прошло несколько минут.

— Сорок восемь рублей, — сказал он и снова сунул в карман брюк.

— Ого, так ты богач! — еще больше улыбаясь, сказал я.

— Не, мало, пока мало...

> **Ребенок всегда способен преподать взрослому три урока: он весел безо всякой причины, всегда чем-то занят и умеет любой ценой добиваться желаемого.**
> *Пауло Коэльо*

Я вспомнил своего сына и себя. Ну кто не собирал в детстве деньги на конфеты или игрушки!

— На конфеты собираешь?

Малыш, насупившись, молчал.

— Наверное, на пистолет...

Малыш еще больше насупился и продолжал молчать. Я понял, что своим вопросом перешел какую-то дозволенную черту. Затронул что-то очень важное, а может быть, и личное в душе маленького мужчины.

— Ладно, не злись... Удачи тебе и побольше монет. Завтра будешь тут?

— Буду. Я тут каждый день, если, конечно, дождь не пойдет.

Вот так началось мое знакомство, а впоследствии и дружба с Илюшей. Каждый день я ждал его на лавочке. Илья приходил почти всегда в одно и то же время. И с большим усердием пересчитывал собранные монетки. Через пару дней нашего знакомства я предложил ему:

— Илюша, у меня тут завалялась пара монеток. Может, возьмешь их в свою коллекцию?

Малыш задумался и сказал:

— Не, так просто нельзя. Мама говорила, что за деньги всегда надо что-то давать. Сколько у тебя монеток?

Я пересчитал на ладони мелочь.

— Ровно 10 рублей.

— Я щас, — и малый скрылся в ближайших кустах.

Через пару минут он вернулся.

— На, это тебе за монетки, — и протянул ладошку.

На ней лежал огрызок красного карандаша, фантик от конфеты и кусок зеленого стекла от бутылки. Так мы совершили нашу первую сделку.

Каждый день я приносил ему мелочь, а уходил с полными карманами его сокровищ в виде крышек от пива, скрепок, поломанных зажигалок, карандашей, маленьких машинок и солдатиков.

Но однажды малыш отказался от сделки. Как я его ни уговаривал, он был непреклонен. И на следующий день отказался. Несколько дней я пытался понять почему. Вскоре понял: он продал мне все свое нехитрое богатство. Ему нечего дать мне взамен за монеты. Тогда я пошел на хитрость. Приходил пораньше и бросал под лавочки по несколько монет. Мальчуган находил их и с серьезным видом пересчитывал.

Я привык и даже полюбил этого мужичка. Но с каждым днем меня все больше мучил вопрос: для чего он собирает монетки? Ответа на этот вопрос у меня не было.

Однажды малыш не пришел на аллею. Не пришел и на следующий день. И всю неделю не приходил... Никогда не думал, что буду так переживать и ждать его. Когда я снова наконец увидел Илюшу, сердце мое чуть не вылетело из груди. Он сидел на нашей лавочке и смотрел на асфальт.

> **Справедливо, считают некоторые врачи, что, если ребенок нервный, надо в первую очередь лечить его родителей.**
> *Агния Барто*

— Здорово, Илья, — сказал я, улыбаясь во все зубы. — Ты чего не приходил? Дождя не было. Монеток под лавочками лежит видимо-невидимо, а ты филонишь.

— Мне монетки больше не нужны, — тихо ответил он.

Я присел на лавочку возле него.

— Что значит не нужны? Ты это брось! Выкладывай, что там у тебя, — и протянул пацану горсть монет.

Малыш посмотрел на мою руку и тихо повторил:

— Мне не нужны больше монетки.

Никогда бы не подумал, что ребенок и шесть лет может говорить с такой горечью и с такой безнадежностью в голосе.

— Да что случилось? — заволновался я и обнял Илюшу за плечи. — Зачем тебе вообще нужны были эти монетки?

— Для папки. Я собирал монетки для папки, — из глаз малыша потекли слезы.

Во рту у меня пересохло. Я сидел и не мог вымолвить ни слова.

— А зачем они папке? — мой голос предательски сорвался.

Малыш сидел с опущенной головой. Я видел, как на коленки падали слезы.

— Тетя Вера говорила, что наш папка пьет много водки. А мама сказала, что папку можно вылечить. Но это стоит очень дорого, надо очень много денег. Вот я и собирал для него. У меня уже много монеток, но я не успел... — слезы текли по его щекам ручьем.

Я обнял его и прижал к себе. Илья заревел в голос. Я прижимал его к себе, гладил по голове и даже не знал, что сказать.

— Папки больше нет. Он умер... Он очень хороший. Он самый лучший папка, а я не успел, — малыш рыдал.

Такого шока я не испытывал никогда в жизни. У самого слезы потекли из глаз. Малыш резко вырвался, посмотрел на меня заплаканными глазами и сказал:

— Спасибо тебе за монетки. Ты мой друг, — развернулся и, вытирая рукавом на бегу слезы, побежал...

Я смотрел вслед этому маленькому мужчине, которому жизнь подсунула такое испытание в самом начале его пути, и понимал, что не смогу ему помочь никогда. Каждый день в течение месяца я приходил на наше место. Сейчас прихожу намного реже, но больше ни разу не видел Илюшу. Я все же бросаю монеты под лавочку. Вдруг придет... Пусть знает, что я рядом...

Андрей Н.,
Пермский край



На приёме у психолога

Хочу вернуть мужа в семью

Я замужем уже 12 лет. Мужу приходится работать в других городах. Уезжал надолго: на два-три месяца, в последний раз даже на семь. Еще [illegible] разница во времени. Это очень тяжело: мы не успевали толком общаться. Он звал меня переехать, но я не решилась оставить дом, дочь-студентку. Всей семьей мы проводили время очень редко. Муж из-за такой жизни впал в депрессию, начал выпивать, чувствовал себя брошенным и никому не нужным. Сказал мне как-то: «Тебе теперь нужны только деньги, которые я зарабатываю». В какой-то момент и вовсе перестал звонить. А незадолго до возвращения сообщил, что решил развестись. Состоялся тяжелый разговор. Оказалось, что он встречается с другой. Муж во всем обвиняет меня. От горя не могу ни есть, ни спать, за две недели похудела на [illegible] килограммов. Дико боюсь одиночества. Муж уехал, но [illegible] той, другой, ему, видимо, несладко. Иногда пишет, ждет поддержки, я его единственный близкий человек. Но все вернуть не предлагает. Хочу побороться за мужа, но сделать это аккуратно, ювелирно. Есть ли у нас шанс?

Мария, письмо с сайта

Шанс есть всегда, если оба в паре хотят наладить отношения. Вы прожили вместе много лет, стали друг другу родными. Но накопилось много обид и взаимных претензий, поэтому все так болезненно.

Муж просил вас поехать с ним туда, где ему было одиноко и не хватало вашей поддержки. Вы же решили, что сохранить очаг важнее. Мужа это задело: в тот момент ему было важно, чтобы вы были рядом. Вы сами, ваши теплота [illegible] забота значили намного больше, чем чистые занавески и борщ к обеду, который он сможет съесть через семь месяцев. С его точки зрения, вы предпочли занавески ему — человеку, который вынужден был уехать, чтобы обеспечивать семью. Отсюда и злость, [illegible] появление женщины, которая давала те тепло [illegible] заботу, которых ему так не хватало.

Вы пишете, что хотите бороться за мужа «ювелирно». Что это значит? Вам нужна ваша семья или вы хотите держать хорошую мину при плохой игре? Семья вам нужна, чтобы не испытывать страх одиночества? Чтобы попытаться заново построить отношения с мужем, нужно разобраться с собой. Понять, что для вас семья, для чего она вам, что вы готовы ей давать. Когда сами это поймете, будет что обсуждать с мужем. Если ваши потребности совпадут, сможете начать строить отношения заново.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

Знаете ли вы, что...

ПСИХОЛОГИ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО, ЕСЛИ СУПРУГ ПОСТОЯННО УГОЖДАЕТ ЖЕНЕ И ВО ВСЕМ С НЕЮ СОГЛАШАЕТСЯ, ЭТО ПЛОХО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЕГО САМОЧУВСТВИИ И СЕМЕЙНОМ СЧАСТЬЕ В ЦЕЛОМ. И ДАЖЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ [illegible] РАЗВОДУ.

Сбила я своим валенком птицу высокого полёта

Двадцать пять лет назад на Святки решили мы с подругами погадать — покидать валенок через забор. Считается, что, куда он покажет носом, в той стороне и жених живет. Я по жизни чемпионка в падениях, поэтому валенки у меня были тяжелые, с прорезиненной подошвой. В общем, замахнулась я от всей души и швырнула «башмачок» через забор. Раздался глухой шлепок, и мы с подругами побежали смотреть, где женихa искать. Выходим за калитку и видим картину: шагах в десяти от дома валяется тело. Подбежались к нему, стоим разглядываем — молодой парень. Как потом выяснилось — неместный, к другу приехал. В общем, сбила я валенком птицу высокого полета из большого города. А через год мы сыграли свадьбу...

Наталья, Рязанская обл.

Как там, у них?

■ В КИТАЕ ЗА ВРЕМЯ КАРАНТИНА КОЛИЧЕСТВО ЖЕЛАЮЩИХ РАЗВЕСТИСЬ ПРЕВЫСИЛО КРИТИЧЕСКУЮ ОТМЕТКУ.

■ В НЕКОТОРЫХ РЕГИОНАХ ДАЖЕ ВВЕЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ — НЕ БОЛЬШЕ [illegible] РАЗВОДОВ В ДЕНЬ.

■ С ЭТОГО ГОДА В КИТАЕ ВВОДЯТ В БРАКОРАЗВОДНЫЙ ПРОЦЕСС «ПЕРИОД ОХЛАЖДЕНИЯ». ПОСЛЕ ПОДАЧИ ЗАЯВЛЕНИЯ СУПРУГАМ ДАДУТ ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ.



Наташе было так плохо, что только секс и мог ей помочь

Зима, ледяной тротуар, и я в сапожках на высоченной шпильке — бац! Лежу, ноге больно. Народ судит-рядит, что со мной делать, а тут вдруг он — Валера. Подхватил на руки, в больницу доставил. Так и началась наша любовь. Правда, предложения мне Валера не делал. А я ждала. Ему вечно было некогда. Помимо работы куча друзей, и каждому нужно помочь. Машину починить — Валера! Найти хорошего врача — Валера! Денег занять — опять Валера! А что Валера? Он безотказный. Сначала я к нему снисходительно относилась. А потом проняло: стала нервничать, пыталась объяснить, когда же самому жить? Но Валера лишь улыбался [illegible] прижимал [illegible] себе: «Не сердись, солнышко, ну не могу я не помочь человеку!»

Однажды послали Валеру в командировку на три дня. Вернулся он через неделю... [illegible] девицей! Мол, она моя коллега, у нее квартира сгорела, так что пока у нас поживет. И началось. То Наташе нужно вещи купить [illegible] она без него не может поехать в магазин... Валерка так искренне убеждал меня, что это просто дружеское участие в судьбе обездоленной девушки... В общем, однажды застала я их... Налетела, кричала, обзывала... А он мне знаете что [illegible] ответ? Мол, Наташе было так плохо, что только секс и мог ей помочь.

Разошлись мы с Валеркой. Зачем он мне такой безотказный? Знаю, что и с Наташей он расстался. Видно, ищет, кому бы еще «помочь».

Ирина К., Ставрополь

Умные мысли

■ ЕСЛИ ПЫТАЕШЬСЯ ЗАКРЫТЬ КВАДРАТНЫЙ КОНТЕЙНЕР КРУГЛОЙ КРЫШКОЙ — ЭТО ПОНЕДЕЛЬНИК. ЕСЛИ ПОЛУЧАЕТСЯ — ЭТО ПЯТНИЦА.

■ ЗА ЛЕВЫМ ПЛЕЧОМ СУЕВЕРНОГО ЧЕЛОВЕКА ЛУЧШЕ НЕ СТОЯТЬ.

■ ЛЕНЬ [illegible] МОЛОДОСТИ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ [illegible] СТАРОСТИ.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Влюбилась на седьмом десятке

Только разменяв седьмой десяток, я смогла полюбить по-настоящему, хотя больше тридцати лет была замужем.

Я всегда очень хотела создать свою семью. Только мечтала выйти замуж обязательно по любви. Время шло, а любви все не было. Вот близкие подруги и просто знакомые девчонки уже детей успели родить, а я все была одна — ждала единственную любовь. Но принц на белом коне, о котором столько лет мечтала, не хотел приезжать.

Зато все это время был рядом и ухаживал тихий и скромный парень из соседнего села. Можно сказать, что пылинки готов был с меня сдувать. Правда, не был он писаным красавцем и богатым женихом. Зато с золотым сердцем. Поэтому, когда Вася сделал мне предложение, я согласилась. Сколько большой любви можно ждать? Может, я вообще на сильные чувства не способна?

Жили мы так, как все живут. Муж был неплохой, но любил выпить. Хорошо, что хоть не буянил и не скандалил, но полного счастья я не чувствовала.

Родила двоих сыновей. Все свободное время старалась уделить им. Скучать и плакать о судьбе было некогда.

К тому времени, когда ему поставили страшный диагноз, мы прожили с ним 35 лет. Болезнь быстро прогрессировала. Через год Васи не стало. У сыновей уже были свои семьи. [illegible] осталась одна и впервые почувствовала себя одинокой [illegible] несчастной.

Чтобы мне было веселее, сын подарил ноутбук. Потихоньку я разобралась, как им пользоваться. Потом решила найти собеседника на сайте знакомств. Любви уже не хотела. Надеялась, что встречу родственную душу. Познакомилась с мужчиной, тоже вдовцом.

Сначала общались виртуально, этого хватало. Но потом Иван захотел встретиться. Я долго не могла решиться. Но с каждым днем мне все больше хотелось своими глазами увидеть этого человека.

Хотите верьте, хотите нет, но я влюбилась с первого взгляда, сразу же, как только увидела Ивана. Потом познакомили друг друга со своими детьми, а через несколько месяцев поженились.

Впервые в жизни я узнала, что такое большая любовь, только разменяв седьмой десяток. Сейчас я счастлива со своим Ваней.

Зоя, Калужская обл.

Советы стилиста

Как сделать ноги стройнее и длиннее

В этом вам помогут правильно подобранная одежда и обувь.

1 **Цвет в цвет.** Любая обувь с острым мысом отлично справляется с задачей удлинить ноги, а если еще она на каблуке и в цвет колготкам, легинсам или джинсам, эффект просто потрясающий.

2 **Длинно-коротко.** Сочетание сапог с платьями и юбками по колено не только укорачивает даже самые длинные ноги, но и смотрится несовременно. Убить двух зайцев поможет длина миди, будь то платья, юбки или, как вариант, кюлоты. Идеально, если одежда будет гармонировать с обувью по цвету. Например, сапоги бордо и платье того же цвета или с рисунком в бордовых тонах. Если в планах носить мини, выбирайте юбку из плотной ткани, которая будет держать форму, свободную и с высокой посадкой. Такой прием зрительно добавляет сантиметры ногам.

3 **«Карандаши в стакане».** Обувь с широким свободным голенищем предпочтительнее, чем с узким. Она стройнит, а значит, удлиняет ноги. Слишком узкие сапоги подчеркнут объем и сделают ногу визуально короче. Длина одежды при этом роли не играет, если соблюдаете пункт первый (колготки в цвет обуви).

4 **Подошва потолще.** Чтобы добавить сантиметров росту, а ногам длины, выбирайте обувь на толстой подошве. Это могут быть и кроссовки, и сапоги, и ботинки. Кстати, обувь на массивной тракторной подошве еще и практичный вариант на холодное время. Она не скользит, не промокает и очень устойчива.

В. А. Галагина, стилист

Причёска и овал лица

■ ВОЛОСЫ НИЖЕ ПЛЕЧ ВИЗУАЛЬНО УДЛИНЯТ ЛИЦО.

■ РАСШИРИТЬ ЛИЦО МОЖНО, СДЕЛАВ ПРОБОР СБОКУ. ЕСЛИ ХОТИТЕ СУЗИТЬ — СДЕЛАЙТЕ ПОСЕРЕДИНЕ.

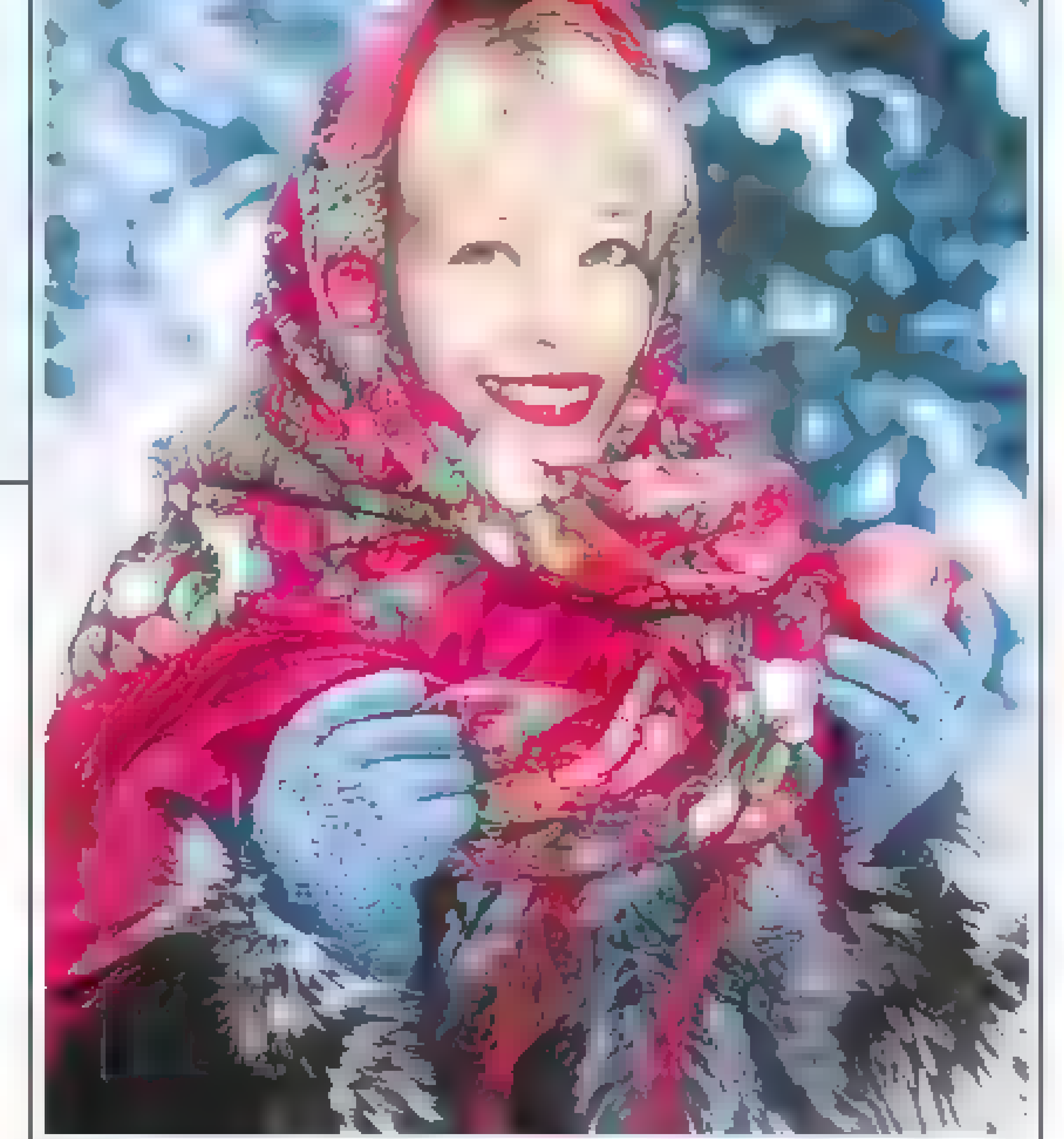
■ ЕСЛИ СДЕЛАТЬ МНОГОСЛОЙНУЮ СТРИЖКУ В ТЕМЕННОЙ ОБЛАСТИ, КРУГЛОЕ ЛИЦО СТАНЕТ БОЛЕЕ ВЫТЯНУТЫМ.



На все случаи жизни

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ КОЖА БЫЛА БОЛЕЕ УВЛАЖНЕННОЙ? ДОБАВЬТЕ В ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА НЕМНОГО ДЕТСКОГО ПИТАТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ НАНОСИТЕ ПОМАДУ КИСТОЧКОЙ. ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧЕТКИЙ КОНТУР. И ДЕЛАЙТЕ ЭТО ПАЛЬЦАМИ, ЕСЛИ НУЖНО ПРИДАТЬ ГУБАМ ОБЪЕМ.



Сам себе косметолог



Гепарин избавит от морщин

ГЕПАРИНОВАЯ МАЗЬ ПОМОГАЕТ ОТ МОРЩИН, МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ, ОТЕКОВ, ПРЫЩЕЙ И УГРЕЙ.

■ **Для омоложения лица.** Очистите лицо от декоративной косметики и излишнего кожного сала. Немного мази разомните между пальцами и тонким слоем нанесите на локальные зоны лица. Вбейте ее в кожу легкими движениями. Лишнюю мазь удалите салфеткой. Процедуру надо проводить утром и вечером.

■ **От мешков под глазами.** Нанесите мазь на кожу легкими постукивающими движениями, двигаясь от внутреннего угла глаза к внешнему. Пользоваться мазью можно раз в день. Применять ее под глазами нужно очень осторожно. Попав в глаза, она вызывает воспаление слизистой оболочки.

■ **От отеков на лице.** Для этой цели эффективно использовать гепариновую мазь в виде компрессов. Нанесите немного гепарина на бинт или марлю и приложите компресс к локальной зоне. Через полчаса остатки мази смойте теплой водой. Эффект появится примерно через неделю ежедневных процедур.

■ **Купероз и кровоподтеки.** Втирать мазь или массировать лицо не нужно. Просто тонким слоем нанесите гепарин на кожу и оставьте, пока он полностью не впитается. Делайте такую процедуру не чаще трех раз в сутки. Результаты появятся уже на 3-й день.

■ **От пигментных пятен.** Нанесите гепариновую мазь на пигментные пятна тонким слоем, немного выходя за границы пятна. Процедуру советуют делать дважды в сутки.

■ **От прыщей на лице.** Наносите немного мази точечно на воспаленные прыщи 3 раза в день. Такое лечение лучше проводить весной или осенью, чтобы ультрафиолетовое воздействие было минимальным. Результаты будут заметны уже через 7 дней после начала лечения.

P. S. Перед тем как использовать гепариновую мазь, проведите аллергическую пробу на запястье или локтевом сгибе.

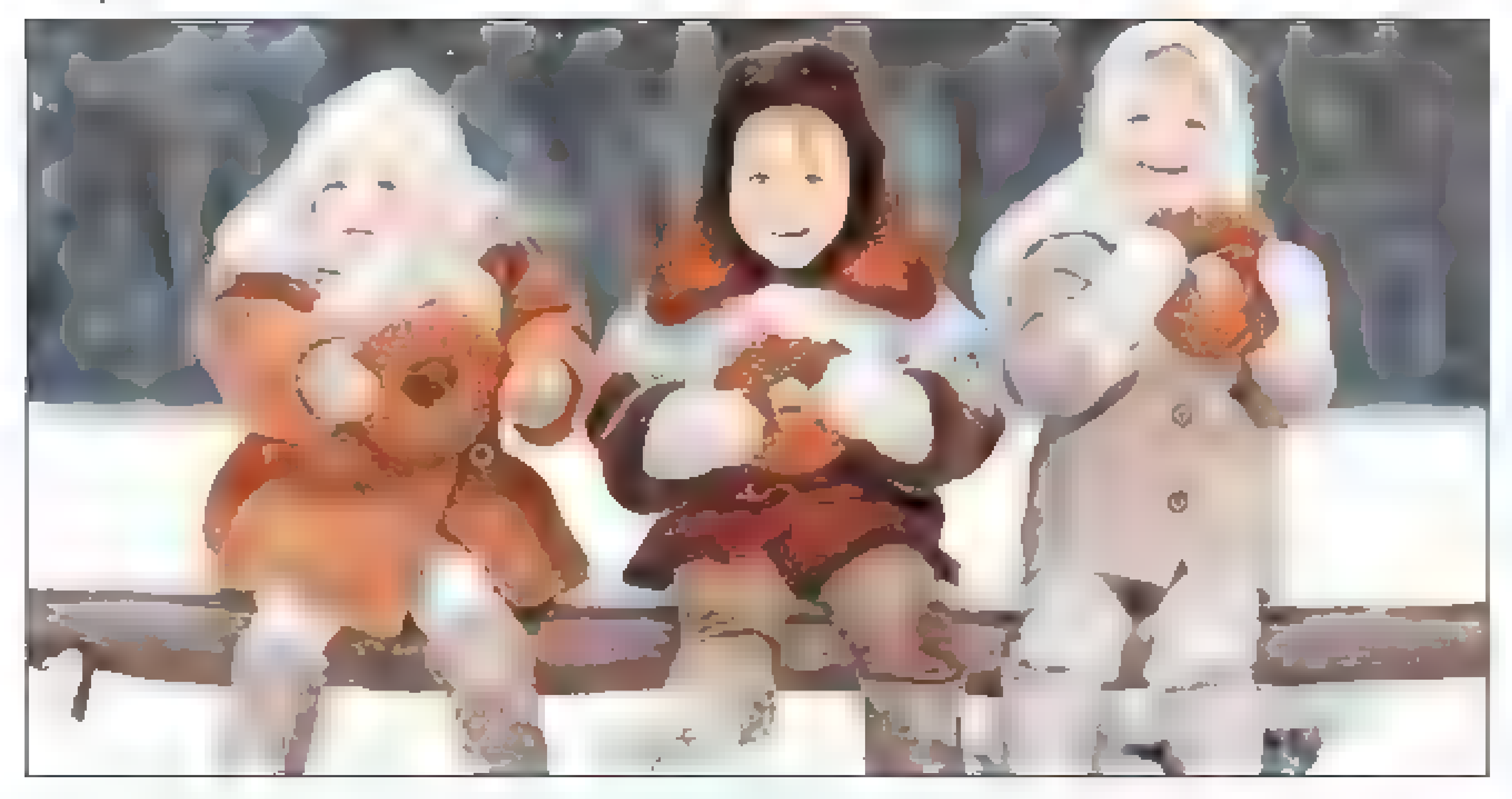
Идеальная маска для лица: взять лимончик, рюмочку налить коньячок. Коньячок выпивается, лимончик съедается. Морщины разглаживаются и лицо посвежеет.

Пригодится

● Гидрогелевые патчи под глаза действуют так же, как увлажняющие и подтягивающие маски, но их проще использовать. Еще один плюс патчей: их можно наносить как до макияжа, так и на него (например, когда нужно освежить зону вокруг глаз). Обычно патчи применяют в зонах мимических морщин или сухости кожи.

● Если часто появляются заусеницы, каждый вечер увлажняйте кожу вокруг ногтя. Втирайте в нее касторовое, оливковое масло или масло чайного дерева. Кстати, часто заусеницы бывают у людей, которым подолгу службы приходится иметь дело с различными бумагами.

● При минусовой температуре сильно краснеет нос? Значит, у вас слабые сосуды. Чтобы их укрепить, принимайте витамин С, утром и вечером кожу носа протирайте теплым отваром цветков липы.



Сгодится везде корица

Корица — пряность, аромат которой ассоциируется с горячим чаем, яблочным пирогом, глинтвейном и, конечно, зимними праздниками. Но использовать ее можно не только в кулинарии.

■ Корица отпугивает моль. Положите в небольшой мешочек из дышащей ткани смесь корицы, гвоздики и душистого перца и подвесьте в шкафу, зацепив за вешалку.

■ Молотая корица замаскирует царапины на мебели. Насыпьте немного коричного порошка на места, где на дереве заметны царапины. Аккуратно вотрите салфеткой или пальцами.

■ Корица обладает антибактериальными свойствами, поэтому ее можно использовать для профилактики грибковых инфекций стоп. Если у вас часто потеют ноги, вскипятите 10 коричных палочек в литре воды. Остудите до комфортной температуры и подержите ноги в отваре 20 минут.

■ Если у вас есть домашние животные, время от времени можно обрабатывать ковры с помощью молотой корицы. Она моментально нейтрализует неприятные запахи. Смешайте небольшое количество коричного порошка с пищевой содой. Насыпьте смесь на ковер и оставьте на 5-7 минут. Пропылесосьте как обычно.

Намотай на ус

■ СТЕЙКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПОЛУЧАТСЯ ВКУСНЕЕ, ЕСЛИ В ПРОЦЕССЕ ЖАРКИ ИХ ПЕРЕВЕРНУТЬ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ, КОГДА ПЕРВАЯ СТОРОНА БУДЕТ ПОЧТИ ГОТОВА.

■ НЕ ЛЮБИТЕ ПЕНКУ, КОТОРАЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ОСТЫВАЮЩЕМ КИПЯЧЕНОМ МОЛОКЕ? ВЫКЛЮЧИВ ОГОНЬ, ОПУСТИТЕ В КАСТРЮЛЮ КУБИК ЛЬДА — ТАК ПЕНКИ НЕ БУДЕТ.

■ ВЫНУЛИ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА МАСЛО. А БУТЕРБРОД НАДО СДЕЛАТЬ БЫСТРО? ОБДАЙТЕ НОЖ КИПЯТКОМ И, ПОКА ОН ГОРЯЧИЙ, НАРЕЖЬТЕ МАСЛО.

От наших читателей — *На все случаи жизни*

Важные мелочи

Зимой почему-то хочется, чтобы в доме вкусно пахло...

Видимо, летом нам хватает ароматов трав, цветов. Зимой же этого нет... Зато есть ароматические масла. Добавляю их в опрыскиватель для цветов и время от времени увлажняю воздух, заодно его ароматизируя. Или просто долго кипячу в кастрюльке всякие ароматные продукты, хвою. Например, беру по кусочку грейпфрута, лимона, апельсина, мандарина (все со шкуркой), яблока, немного мелко нарезанного имбиря, несколько свежих сосновых веточек, палочку корицы. Заливаю все водой в кастрюльке и кипячу на маленьком огне часа 2-3, время от времени помешивая. Аромат разносится по всему дому чудесный, и настроение улучшается!

Вера Ивановна, Челябинская обл.

Чтобы лобовое стекло не замёрзло

Зимой у автомобилистов появляется много проблем. То дворники замерзнут, то замок... Что делаю я... Надеваю на дворники старые носки — так они не прилипают к стеклу. Можно положить на стекло старое одеяльце. Чтобы на лобовом стекле не образовалась наледь, на очищенное и сухое стекло распыляю смесь из воды и уксуса (1:3). После протираю его бумажными полотенцами. Если не получается открыть замок, подогреваю ключ с помощью зажигалки.

Д. Н. Ремыгин, Архангельск

От пузыря и прокола не останется и следа

Если линолеум запузырился, не стоит расстраиваться. Это легко исправить. Для начала нужно аккуратно проколоть вздутие острым предметом и выпустить воздух, слегка нажимая на линолеум. Потом взять бумагу, наложить ее на прокол и прогладить горячим утюгом. Если следы «операции» остались заметными, возьмите немного мастики, нанесите ее на место прокола, снова накройте бумагой и прогладьте горячим утюгом.

Д. К. Эзимов, Казахстан

Капусту лучше квасить в «мужской» день

ЧТОБЫ КВАШЕНАЯ КАПУСТА ПОЛУЧИЛАСЬ ИДЕАЛЬНОЙ, НУЖНО ЗНАТЬ НЕКОТОРЫЕ ХИТРОСТИ.

Секреты хрустящей квашенки

*Для закваски подходят только поздние сорта белокочанной капусты. Зеленые сорта и молодая капуста не будут хрустеть. Выбирайте самый белый, плотный, тугой кочан — в таком больше сахара, необходимого для брожения.

*Без соли нельзя заквасить капусту классическим способом. Благодаря ей овощ выделяет сок и возникают условия для брожения. Соль подходит пищевая поваренная, без добавок или обычная морская. Степень помола не важна, но чаще берут соль крупного помола. Только не перестарайтесь с солью, иначе брожение будет проходить очень медленно, а капуста изменит вкус. Если же недосолить, квашенка может получиться слишком мягкой или вовсе испортиться и покрыться плесенью. Если добавить сахар, это ускорит брожение, но квашенка станет более мягкой. На 1 кг капусты понадобится примерно 1 ст. ложка соли.

*Морковь — еще один обязательный ингредиент. На 1 кг капусты понадобится примерно 50-100 г моркови. Она сладкая, поэтому тоже способствует брожению.

Мельчить капусту нежелательно

Перед тем как нашинковать капусту, уберите все загнившие и подсохшие листья, вырежьте кочерыжку. Капусту шинкуйте не слишком мелко, можно использовать даже четвертинки или целиком кочаны. Чтобы квашенка получилась хрустящей, мельчить ее нежелательно.

Нарезанную капусту и морковь перемешайте, выложите на стол или в широкую миску. Присыпьте солью и перетрите руками, чтобы капуста дала сок. На дно бочонка или кастрюли уложите немного капустных листьев. Насыпьте капусту слоем 10-15 см и плотно утрамбуйте руками или деревянной толкушкой. После снова насыпьте слой и снова прижмите, пока не дойдете до краев емкости. Уложите сверху несколько чистых капустных листьев, накройте марлей или салфеткой и положите гнет.

По народным поверьям, для квашения капусты лучше выбирать «мужские» дни: понедельник, вторник, четверг. Если квасить в женские дни, капуста не будет хрустеть, а станет мягкой и нежной. В квашенку можно добавить яблоки, клюкву, бруснику...

Ждите пены и пузырьков

Чтобы капуста начала бродить, лучше всего держать ее при комнатной температуре. Через несколько часов в емкости должен появиться рассол. Если его нет, долейте немного холодной воды и усильте гнет. Первый признак, что вы все сделали правильно, — это пена и пузырьки на поверхности, которые должны появиться на следующий день. Пену снимайте, а чтобы избавиться от газов, протыкайте капусту деревянной шпажкой-палочкой до самого дна каждые 2 дня. При хранении рассол должен полностью покрывать капусту, чтобы она не засыхала и не меняла вкус. После того как рассол перестанет пузыриться и пениться, квашенку поставьте в прохладное место.

В чём квасить?

Если капусты нужно много, лучше квасить ее в деревянной бочке или кадке для солений. Если делаете запас только для своей семьи, подойдут обычные стеклянные банки или эмалированные емкости. В алюминиевой посуде капусту квасить нельзя.

Оригинальная красивость
Его не пропьешь
Река, питающая Белое море
Обманул медведя с вершками
Здоровый... жизни
Судьба финансовых пирамид
Мятная добавка в жвачку
Рамки из улья
Столица на реке Раздан
1
Компьютер на коленях
Нож для рубки тростника
1
Противоядие от безделья
Изюминка муара
Молочное ведерко
Обращение к попу
Скрюченная рожица
Знак остановки
2
Ассорти на эстраде
Гость из Караганды
Родной город Луначарского
Путь вверх по службе
Предсказатель
Супруг Крупской
2
Кара, возмездие
Продукт керамического распада
Одежда римлянина
Больше, чем надо
Око ночи
Хорошая девочка
Японский остров
Огранщик изумрудов
Шуршащая груда
Певица Милявская
3
Любитель миллионов
Представитель сената
Жующий визави жующего
Роковая женщина
Кисло-водский эликсир
Сальто...
Профессия Хмыря
Комплимент герою
Край дороги
Раздевается ради искусства
Крылатый друг Чипа и Дейла
Производитель пятачков
Сочинение под номером
4
Дед в паре с конем в пальто
Амортизатор
Кредит на четверть века
Грудничок в мире фауны
Киргизский мамонтенок
Кто спел про Натали?
Царапина на спине короля
След на газоне от триммера
3
Аварийное опускание дома
«Заходите к нам на...»
Резной в Вологде
Скакун-маломерка
Мерило прямоты кладки
Неопытный юнец
«Папа» Винни-Пуха
4
Вираж автомобиля на льду
Шахматная башня
5
5
Помыта мамой
Адюльтер
Жители Сыктывкара
Марианская...
Расширенный брюки
Нападение футболиста
Иноземка

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА



Игры с разумом

Американец Н. обратился в клинику с нервным расстройством после расставания с женой. Ему предложили лечение, от которого он умер. Среди психиатров, занимавшихся Н., были сотрудники ЦРУ, причастные к проекту «МК-Ультра».

В «МК-Ультра» занимались двумя проблемами — манипулированием сознанием и программированием психики. Засекреченная программа появилась 13 апреля 1953 года и работала до конца 1960-х. Когда в 1970-е Конгресс США начал расследование, в ЦРУ уничтожили все документы, описывающие опыты над людьми.

Проект исследовал воздействие на человека наркотических веществ. Больше всего экспериментировали с ЛСД. Этим занимались десятки учреждений США и Канады. Были волонтеры, были и «подопытные кролики», которые ничего не подозревали. Например, сотрудник ЦРУ заходил в бар, выбирал посетителя, знакомился с ним и приглашал «в гости» (на конспиративную квартиру). Там человека накачивали наркотиком и наблюдали за ним из смежной комнаты через специальное стекло. Вели запись на магнитофон. Проект пожирал 6% всего бюджета ЦРУ. Серьезное финансирование объяснялось серьезностью задач. Изучались методы выпытывания информации, глубина расстройства памяти, внушаемость. А еще возможности компрометировать человека его поведением (например, изменением сексуальных привычек).

Однажды ученые решили испытать галлюциногенное и психотропное воздействие вещества сразу на большом количестве людей. Во время операции «Большой город» автомобиль ездил по Нью-Йорку и распылял некий порошок в газ. У сотрудников ЦРУ были даже планы подсыпать ЛСД в городской водопровод и проверить, почувствуют ли жители безмятежность после того, как попьют водички. К счастью, этот эксперимент не утвердили.

Опыты с наркотиками неизбежно приводили к смертям. Скандальные тайны проекта стали всплывать наружу. В результате в США ужесточили некоторые законы. В частности, запретили проводить эксперименты над человеком без получения его информированного добровольного согласия. На людей без гражданства США этот закон не распространили.

Это был не единственный жестокий эксперимент американцев над людьми. В марте 1954 года в США на атолле Бикини, входящем в архипелаг Маршалловы Острова, с испытательными целями был проведен ядерный взрыв. Местные жители получили большую дозу радиации. Правительством США были организованы секретные медицинские исследования. Американцев интересовали последствия радиации.

P. S. Подобные опыты с разумом человека проводились в армии Вермахта. Солдаты Третьего рейха с помощью наркотиков должны были быть бесстрашными, абсолютно бездумными и ничего не помнящими.

В родном городе потерялась на три часа!

Недавно со мной произошло такое, чему объяснения нет. Мистика, да и только. Я потерялась в родном городе на 3 часа! Была в центре и решила погулять. В итоге забрела в место, которое никогда не видела. Маленькие домики вперемешку с огромными черными деревьями. Людей нигде нет, только собаки воют и ворон видимо-невидимо. А еще поразило кладбище — маленькое, между двумя домиками, размером примерно квадратов 25. И, самое интересное, что оно было действующим: встречались захоронения нашего века. Уж не знаю, как снова очутилась в городе. Да еще не в центре, а на окраине. Приехала домой, взяла карту, но так и не смогла найти того места с огромным оврагом и маленькими домиками. Его просто нет.

Инга, Псков

Цифры и факты

■ ДИАМЕТР САМОЙ БОЛЬШОЙ СНЕЖИНКИ, КОТОРАЯ КОГДА-ЛИБО ПОПАДАЛА В РУКИ ЧЕЛОВЕКА, БЫЛ РАВЕН 38 САНТИМЕТРАМ.

■ КАСАЯСЬ ВОДЫ, СНЕЖИНКИ ИЗДАЮТ ВЫСОКОЧАСТОТНЫЕ ЗВУКИ, КОТОРЫЕ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ УСЛЫШАТЬ.

■ СНЕГ БЫВАЕТ НЕ ТОЛЬКО БЕЛЫМ. В АНТАРКТИКЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ КРАСНЫЙ, РОЗОВЫЙ И ДАЖЕ ФИОЛЕТОВЫЙ.

Очень хорошее письмо

Я твёрдо знаю, что помощь от святых есть...

Причем они не ждут наших обращений к ним, приходят сами, обнимают сзади и тихо молятся за нас Господу. И Господь слышит эти молитвы.

Бабушка верила, что святой ее услышит

Когда-то давно, лет 40 назад, моя бабушка молила целителя Пантелеймона о моем спасении. Несколько месяцев я, тогда трехлетний малыш, балансировал над пропастью в хирургическом отделении детской больницы. Шансов выжить, по прогнозам врачей, не осталось. Мама уже думала о том, в чем же такого малютку хоронить, а бабушка не сдавалась. Была уверена, что ее услышит этот святой. И он услышал.

После она шептала мне, что именно Пантелеймон взял меня под свое крыло и вымолил у Господа.

Бабушка давно умерла. Много лет я жил мирской жизнью. И слова «храм», «молитва» всплывали в ней лишь на Пасху, когда дома пахло куличами и произносилось мало понятное мне «Христос воскресе». А потом серьезно заболел близкий человек. В такие моменты начинаешь искать то самое — то, что поможет и укажет путь. «Помоги, Господи!» — вырвалось у меня. И я пошел в храм.

Целитель Пантелеймон — один из сильнейших помощников в проблемах со здоровьем. Он не напрасно считается покровителем врачей и воинов.

«Я с тобой», — говорили глаза

Шли дни, недели, месяцы. Я уже понимал, что такое акафист, литургия... Верил, молился, правда, легче не становилось. Ни у близкого со здоровьем, ни у меня на душе. Но я не сдавался.

Каждый день я шел на работу мимо иконной лавки. Когда-то пролетал мимо, когда-то останавливался. Может, ничего бы не произошло и в то утро, если бы дома, читая утреннее правило, я не взвыл от бессилия: «Верую, Господи! Помоги моему неверию!» С витрины на меня смотрели глаза юноши. «Я с тобой», — как бы говорили они. Я остановился. Рассмотрел икону, перевел взгляд на остальной товар, потом опять на икону... Тянула меня именно она.

Я отошел. Вернулся. Постоял еще. И все же спросил женщину в окошке, что это за икона? Она ответила, что целитель Пантелеймон. Пантелеймон! Током отозвалось забытое имя в каждой моей клетке. Вспомнилось и детство, и боль, и бабушка, и ее слова про крыло. «Это новая икона. Вчера только привезли», — сказала продавщица. Я забрал ее, сунул за пазуху, и сердце словно отпустило. Впервые за несколько месяцев стало спокойно. «Я с тобой!» — грело меня изнутри.

С тех пор я был будто обнят чьими-то добрыми руками. Когда было трудно, взгляд сам натыкался на икону, и напряжение спадало.

Они тихо молятся за нас...

Чуда со здоровьем близкого человека не произошло. Там не было шансов, и я это понимал. Но нам дали чуть больше времени побыть друг с другом...

И все равно удивительного в этой истории много. Тогда я этого не осознавал, но со временем понял. Господь знал, что не исполнится мое главное желание. И всячески пытался оградить меня от разочарования, приласкать, помочь.

Я чувствовал руку свыше. Это проявлялось во всем: в людях, которые из ниоткуда появлялись в моей жизни, в книгах, на которые натыкался и получал ответы, в знаках. Я не чувствовал себя в темноте и одиночестве со своей бедой. Меня вели к тому, чтобы достойно принять неизбежное и не отвернуться от веры.

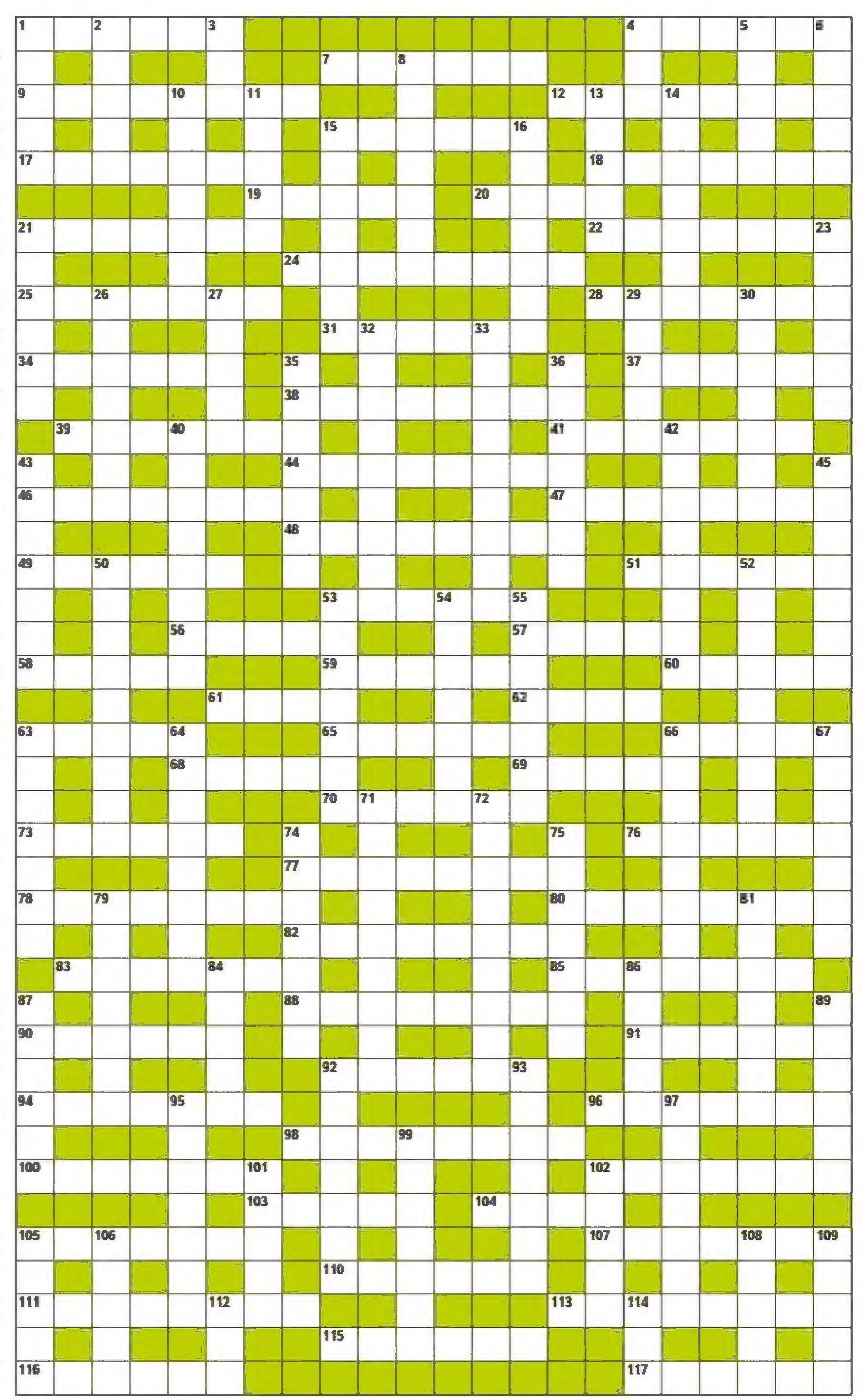
Дмитрий Г.

P. S. Если бы не было этой поддержки, то, скорее всего, на финише меня просто бы вынесло из храма с криками «Я верил в тебя, Господи! Я просил — и что в итоге?!». У меня такого не случилось. Я не поскидывал с полок иконы. Можно тысячу раз смеяться над «расписными деревяшками», как называют иконы некоторые люди. Можно не верить в святых, в Бога. Это дело личное. Но я твердо знаю, что помощь от святых есть.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Кормовые остатки размола. **4.**Многогранник оптиков. **7.**Кайма на обоях. **9.**Актер, снявшийся в фильме «Высота». **12.**Растяжной снаряд культуриста. **15.**Полынная настойка. **17.**Стальной конь в поле. **18.**Тетива рогатки. **19.**Ларина, не ставшая Ленской. **20.**Прихожая в сельском доме. **21.**Бутылочка из аптеки. **22.**Небольшой очаг. **24.**Кулон, приносящий удачу. **25.**Советский летчик-истребитель. **28.**Глава министров при Брежневе. **31.**Краска для джинсов. **34.**Качество бесстрашного бойца. **37.**Линейка с округлостями. **38.**Таежный хищник из куньих. **39.**Неподвижный раздел механики. **41.**Фамилия императора Николая. **44.**Бюрократическая тягомотина. **46.**Строение с мумией фараона. **47.**Город в паре с Хиросимой. **48.**Ряд монархов одного рода. **49.**Обувка рыболова. **51.**Теннисист Андре... **53.**Река в Нарьян-Маре. **56.**Графство в Англии. **57.**Уроженец Будапешта. **58.**Бульонный кубик. **59.**Старинная зажигалка. **60.**Любимая мебель Обломова. **61.**Жестокий царь Иудеи. **62.**Форменная фуражка гимназиста. **63.**Базарный шум. **65.**Моллюск с домиком. **66.**Обитатель темницы. **68.**Кафтан из грубой шерсти. **69.**Белобровик среди пернатых. **70.**Брусок, что клинок острит. **73.**«Сонная и глухая» птица. **76.**Воспаляются при ангине. **77.**Появление на свет. **78.**И причащение, и венчание. **80.**Игорь с хитом «Подожди-дожди». **82.**Тонкая хлопчатобумажная ткань. **83.**Кушанье из кусочков курицы. **85.**Маленькое яблоко. **88.**Угонщик из «Берегись автомобиля». **90.**Столица Мексики. **91.**Героиня А. Дюма. **92.**Физик Стивен... **94.**Знахарь, лечащий лошадей. **96.**Повязка на голове тинейджера. **98.**Былинный вояка. **100.**Пассажирский транспорт. **102.**Тип почвы полупустынь. **103.**Газовая с четырьмя конфорками. **104.**Курорт на юге Крыма. **105.**Итальянский художник. **107.**Игра для самых маленьких. **110.**Цивильное название чуши. **111.**Вулкан между Явой и Суматрой. **113.**Художник с «Союзмультфильма». **115.**Лидер французских фовистов. **116.**Объем интернет-информации. **117.**И речевой, и деепричастный.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Отходы на молокозаводе. **2.**Золотая выручалочка старика. **3.**Претензия ■ суд. **4.**Впадинка на животе. **5.**Футболист Зинедин... **6.**Главный «кровепровод». **8.**Грузинский город. **10.**Повышенное внимание. **11.**Налог с крепостных крестьян. **13.**Минеральная краска. **14.**Там рос Аркадий Гайдар. **15.**Курс акций по отношению к номиналу. **16.**Орудие «взбучки» льна и конопли. **21.**«Подвиг» Герострата. **23.**Эскорт арестанта. **26.**Рабочий, что на выдумки горазд. **27.**Низкорослый жираф. **29.**«Дело не выгорело» на сленге. **30.**Документ от Фильки. **32.**Жители страны. **33.**Боец в Древнем Риме. **35.**Показная удаль. **36.**Георгий-саксофонист. **40.**Электронный карманный питомец. **42.**Отряд впереди полка. **43.**Сумчатый зверек Америки. **45.**Одно из Великих озер. **50.**Древняя рукопись. **52.**Автор «Острова сокровищ». **53.**Предмет питания. **54.**Кожура из-под ножа. **55.**Аллигаторова груша. **63.**Плотность сметаны. **64.**Черновик картины. **66.**Наказание хоккейному игроку. **67.**Треугольный платок. **71.**Потакание бездонному желудку. **72.**Советское название города Гюмри. **74.**Старческое «мелирование». **75.**Каравайная фабрика. **79.**Рухнул от звуков труб врага. **81.**Словарная единица. **84.**Штат — кукурузная житница США. **86.**Морская мифическая красавица. **87.**Винная ягода. **89.**Абориген Поднебесной. **92.**Запись текущих событий. **93.**Королевский глашатай. **95.**Яма ■■ дороге. **97.**Отшельник в человеческом обществе. **99.**Боевая отрава. **101.**Ума палата, а... горбата. **102.**Выставка техники. **105.**Белые розы в руке невесты. **106.**Самая длинная река Франции. **108.**Жилище Шамаханской царицы. **109.**Главный язык израильтян. **112.**Электрическая энергия. **114.**Дитя эсперанто.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 1.Отруби. 4.Призма. 7.Бордюр. 9.Рыбников. 12.Эспандер. 15.Абсент. 17.Трактор. 18.Резинка. 19.Ольга. 20.Сени. 21.Пузырек. 22.Камелек. 24.Талисман. 25.Денисов. 28.Косыгин. 31.Индиго. 34.Отвага. 37.Лекало. 38.Росомаха. 39.Статика. 41.Романов. 44.Волокита. 46.Пирамида. 47.Нагасаки. 48.Династия. 49.Сапоги. 51.Агасси. 53.Печора. 56.Чешир. 57.Венгр. 58.«Магги». 59.Огниво. 60.Диван. 61.Ирод. 62.Кепи. 63.Гомон. 65.Улитка. 66.Узник. 68.Армяк. 69.Дрозд. 70.Точило. 73.Тетеря. 76.Гланды. 77.Рождение. 78.Таинство. 80.Корнелюк. 82.Сарпинка. 83.Фрикасе. 85.Ранетка. 88.Деточкин. 90.Мехико. 91.Миледи. 92.Хокинг. 94.Коновал. 96.Бандана. 98.Богатырь. 100.Автобус. 102.Солонец. 103.Плита. 104.Ялта. 105.Беллини. 107.Ладушки. 110.Абсурд. 111.Кракатау. 113.Аниматор. 115.Матисс. 116.Трафик. 117.Оборот.

По вертикали: 1.Обрат. 2.Рыбка. 3.Иск. 4.Пуп. 5.Зидан. 6.Аорта. 8.Руставн. 10.Интерес. 11.Оброк. 13.Сурик. 14.Арзамас. 15.Альпари. 16.Трепало. 21.Подког. 23.Конвой. 26.Новатор. 27.Окапи. 29.Облом. 30.Грамота. 32.Население. 33.Гладиатор. 35.Бравада. 36.Гаранян. 40.Тамагочи. 42.Авангард. 43.Опоссум. 45.Мичиган. 50.Пергамент. 52.Стивенсон. 53.Продукт. 54.Очистки. 55.Авокадо. 63.Густота. 64.Набросок. 66.Удаление. 67.Косынка. 71.Обжорство. 72.Ленинакан. 74.Проседь. 75.Пекарня. 79.Иерихон. 81.Лексема. 84.Айова. 86.Нимфа. 87.Смоква. 89.Китаец. 92.Хроника. 93.Герольд. 95.Выбоина. 97.Нелюдим. 99.Адамсит. 101.Спина. 102.Салон. 105.Букет. 106.Луара. 108.Шатер. 109.Иврит. 112.Ток. 114.Идо.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 20

		М	А	С	Т	Е	Р	С	Т	В	О		М		О		
И		Е		О		Р					Н	О	У	Т	Б	У	К
З	А	Н	Я	Т	И	Е					Е		Ж		Р		Р
Ы		Т		Ы		В					Г	Р	И	М	А	С	А
С	Т	О	П		Б	А	Т	Ю	Ш	К	А		К	А	З	А	Х
К		Л	Е	Н	И	Н						Р		Ч		П	
	В		Р		Д						Ч	Е	Р	Е	П	О	К
П	Е	Р	Е	Б	О	Р						В		Т	О	Г	А
	Ш		Л	У	Н	А						Ю	В	Е	Л	И	Р
К	У	М	И	Р		С	И	К	О	К	У		О		Т		Ь
	Н		В	А	М	П					М	О	Р	Т	А	Л	Е
С		К		Т		Л					Н		О		В	О	Р
О	Б	О	Ч	И	Н	А					И		Х	В	А	Л	А
Т		Н		Н	А	Т	У	Р	Щ	И	Ц	А		Ж		И	
Р	Е	С	С	О	Р	А					А		П	И	Х	Т	О
А		У			З							Л		К	Р	А	П
П	А	Л	И	С	А	Д						Е			Я		У
Е			П	О	Н	И						П	Р	О	К	О	С
З	А	Н	О	С		М	О	Л	О	К	О	С	О	С		Г	
Н			Т	У	Р	А					Т		З	А	М	О	К
И	З	М	Е	Н	А						В	П	А	Д	И	Н	А
К			К	О	М	И					Е			К	Л	Е	Щ
	А	Т	А	К	А		Ч	У	Ж	Е	С	Т	Р	А	Н	К	А



ЧТОБЫ СОВРАТЬ, ФАНТАЗИЯ НЕ НУЖНА. ФАНТАЗИЯ НУЖНА, ЧТОБЫ ПОВЕРИЛИ.

Загляделся...

Такой случай

Мои дедушка и бабушка живут в другом городе, и иногда я к ним приезжаю в гости.

Вот в один из таких приездов пошли мы на лыжах кататься. И мой любимый дед, как утверждала бабушка, загляделся по дороге в парк на какую-то старушку. И за это моя бабушка ударила его лыжей по голове и закатила ему сцену ревности. А потом, когда вернулись домой, она так кричала, что не только я, но и весь подъезд, наверное, узнал, что дедушка так часто изменял бабушке, что его многочисленные внебрачные дети разбросаны по всему городу. И что к нему на похороны придут пятьсот городских старух легкого поведения, а она сама к нему на похороны не придет! После этого хлопнула дверью спальни и заперлась там.

Дедушка невозмутимо закончил читать газетку, а после рассказал мне, как бабушка кочергой разбила их первый телевизор, приревновав деда к певице Зыкиной... Вот такие наши женщины!

Вадим С., Волгоград

Кое-что новенькое

Хамить за деньги — это мечта!

В Америке набирает популярность ресторан, в котором намеренно хамят клиентам. Интерьер там весьма несуразный, на столах нет скатертей. А если вы попросите у официанта салфетку, то он ее скомкает и кинет в вас. Несмотря на столь шокирующий ход, сеть успешно развивается. Ну а что? Ради интереса можно заглянуть в такое место. А уж если бы там работать предложили — вообще красота! Хамить за деньги — это же мечта.

Весёлый светофор

Одессит изобрел светофор, который развлекает пешеходов, пока те ожидают зеленого сигнала. Чтобы народ не скучал, светофор рассказывает анекдоты и смешные истории. В ближайшее время такие светофоры установят на центральных улицах города для привлечения туристов и создания настроения. А чего еще можно ожидать от одессита, как не шуток и приколов?

Модно и красиво

Крути усы!



В Германии, в Штутгарте, провели конкурс на самые необычные усы и бороду. Жюри оценило растительность на лице 135 мужчин. Многие из них ради победы пошли на невероятные эксперименты. Кто-то поражал длиной, кто-то цветом, кто-то особой укладкой. У одних от подбородка в разные стороны расходились локоны, словно щупальца осьминога, у других на бороде пасся олень. В общем, это вам не лохмы Джигурды. Это искусство!

А как раньше?

● В Древнем Риме борода считалась признаком варвара. Поэтому римляне старались гладко брить свои лица.

● В начале XX века ходить без бороды или усов было просто неприлично — только актеров узнавали по отсутствию оных.

● Александр Македонский строго запрещал своим воинам отращивать растительность на лице, так как в рукопашной схватке противник мог ухватиться за бороду и этим сделать македонского солдата небоеспособным.

Мыслишки

* Утро понедельника станет гораздо веселее, если кружечку бодрящего кофе запить рюмочкой укрепляющего иммунитет коньяка.
* Мерзко континентальный климат — это когда за четыре дня можно увидеть зиму, весну, лето и осень, не выезжая из города.
* Если ваша душа поет, сделайте звук погромче!
* Хорошее воспитание — это способность переносить плохое воспитание других.

Три синонима к слову «вдруг»

Сыну в школе дали задание: придумать три синонима к слову «вдруг». Беру тетрадку, чтобы проверить. Смотрю, а это дитя филолога «родило» только один синоним. Знаете какой? Думаете, «внезапно»? Нет. «Неожиданно»? Нет. Он написал: «Ой!»

Юлия Ч., Томск

Держу за хвост!

Рассказал мне эту историю мой дядя — Михаил Петрович, который зимой и летом любит рыбачить, жить без этого не может. Пошел он с другом как-то раз зимой на свое любимое место и видит вдалеке — его знакомый, Василий, лежит животом на льду. Дядя Миша послал другана глянуть, что случилось, мол, недавно Василий инфаркт пережил, мало ли что! Друган, не доходя пару метров, падает на лед и смеется, слова не может сказать! Дяде интересно стало и, когда он подбежал, увидел картину — лежит Василий над прорубью и держит зубами рыбу за хвост, а рыба больше диаметра проруби. Не лезет и все. Раздолбали мужики прорубь и помогли «охотнику» вытащить ее, еле сдерживаясь от смеха! Оказалось, что рыба из рук выскальзывала... Так Василий ее зубами схватил!

Геннадий У., Смоленск

Сбежала, зараза такая!

Однажды я к своей будущей жене поехал на поезде. Разговорился с попутчиками. И вот один из них, узнав, что я еду к невесте, решил наставить меня на путь истинный:

— Ты, парень, поосторожнее с этими женщинами. Жену надо содержать в строгости. Они все так и норовят сбежать. Так что ты ее к себе не прописывай. Денег не давай. А по субботам и поколотить не грех. Вот я, например, так и делал. И как в воду смотрел — через три года сбежала, зараза такая!

Антон Т., Караганда

Гороскоп с 13 по 26 января

Сумасшедшие деньки! Не наломайте дров!

ОВЕН Удача! Успех! Радость! Такие счастливые дни бывают очень редко. Это ваше время. И если все получится, вы будете не просто блистать, а сиять — ярко и жарко. По поводу здоровья не беспокойтесь. В семье также все в порядке: тишь, гладь да божья благодать.

ТЕЛЕЦ Звезды рекомендуют быть более добродушным. «Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!» — говорил мудрый барон Мюнхгаузен. Не всегда получается? Постарайтесь, даже через силу. А если вдруг простудитесь, залейте стаканом кипятка 100 г изюма и настаивайте 10 минут. Отожмите, смешайте настой с 1 ст. ложкой лукового сока. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Если правильно ждать, все придет: любовь, успех, новые друзья... Можно, конечно, возмущаться медлительностью фортуны, но нужно готовить себя к исполнению желаний. О здоровье. Купите прополис, пусть он всегда будет в доме. Почувствовали першение в горле? Это говорит о начинающемся воспалении. Пожуйте кусочек размером со спичечную головку.

К читателям
Каталог болезней, о которых мы писали в прошлом году, будет опубликован в №2 газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь».

РАК Сумасшедшие деньки! Захочется ввязаться в какую-нибудь авантюру, совершить нечто рискованное. Однако не наломайте дров в своем стремлении внести в привычную жизнь новизну. Чаще прислушивайтесь к голосу разума, а не сердца — оно сейчас может завести неизвестно куда. В итоге вы просто заблудитесь.

ЛЕВ Хотите что-то изменить в своей жизни? Не ждите манны небесной, а возьмите и делайте. Попробуйте хотя бы... О здоровье: зимой в организме увеличивается выработка гормона сна мелатонина, а гормона радости — серотонина — сокращается. Отсюда усталость, сонливость... Поможет прогулка. За час пребывания на открытом воздухе вы наберете дневную норму ультрафиолета.

ДЕВА В ближайшие две недели жизнь будет спокойной и размеренной. Единственное, что нарушит покой, — окружающие, которые начнут плакаться вам в жилетку. Не принимайте близко к сердцу чужие проблемы. Как всегда, накрутите себя. Кстати, хороший способ поднять тонус и согреться в холода — выпить горячий чай с щепоткой имбиря.

ВЕСЫ Что-то пойдет не так. Вы будете биться в закрытые двери, искать обходные пути и обязательно найдете выход — вам поможет интуиция. Кстати, съедайте хотя бы два яблока в день и обязательно с семечками — получите дневную норму йода, а значит, укрепите иммунитет. А яблочную кожуру залейте кипятком, накройте блюдцем. Когда настоится, выпейте в теплом виде. Очень полезно, особенно для тех, кто страдает аритмией.

СКОРПИОН Устали от праздников? Так займитесь чем-нибудь полезным и приятным, например, прогуляйтесь по лесу или смастерите кормушку для птиц. Только не надо от тоски жаловаться на жизнь. Уныние и грусть раздражают. Когда сидишь ноешь, жалуешься, тебя разок послушают, другой, а на третий не придут, скажут: «Ну и зачем нам это слушать?» А к веселым людям народ тянется!

СТРЕЛЕЦ Чтобы чувствовать уверенность в завтрашнем дне, важно ощущать свою нужность — детям, внукам, соседям, друзьям... И еще это шанс избежать одиночества, скуки и безысходности. Позвоните тем, с кем давно не общались. Ну а сбросить лишние килограммы после праздников поможет простая диета: один день можете есть все, что хотите, а второй посидите на кефире. За две недели сбросите до 7 кг.

КОЗЕРОГ Не будьте максималистами, оценивая прошлый год. Не подсчитывайте, что планировали, но не сделали. Лучше составьте список того, что удалось, получилось, состоялось. Наверняка найдется что в него внести. А побороть сезонные хвори помогут лук, чеснок, хрен и редька. Ешьте по чайной ложке каждого овоща каждый день. Любую трапезу заканчивайте ложкой меда.

ВОДОЛЕЙ Не тратьте силы на попытки вернуть все, как было раньше. Устройте зону комфорта там, где сейчас оказались. Ведь можно жить в прекрасном саду и чувствовать себя несчастным или поселиться на пустыре, засадить его цветами и яблонями и наслаждаться делами рук своих. Самое время поддержать сердце с помощью меда. Его желательно употреблять по 2-3 чайные или столовые ложки в день с молоком, творогом и фруктами, но не с чаем!

РЫБЫ Самые мощные дни месяца, когда случаются чудеса! Впереди сочельник, волшебная крещенская ночь! Не упустите возможность загадать желание, исполнения которого вы очень ждете. Главное — верить в волшебство. О здоровье: отнеситесь серьезно к любому недомоганию и хронической усталости. Это повод проверить свое здоровье, убедиться, не хозяйничает ли в организме какой вирус или инфекция.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-38-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 89674 экз. Заказ 1456. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель. Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» П3412
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 06.01.2021 г.
Дата выхода в свет 06.01.2021 г. Подписано в печать 29.12.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 108674 экз.
Объем 6 п. л.

